

دع القلق وابدأ الحياة

الطبعة الأولى

١٤٤٦هـ - ٢٠٢٥م

اسم العمل: دغ القلق وأبدأ الحياة

اسم المؤلف: ديل كارنيجي

ترجمة: كاتيا إبراهيم

تصميم الغلاف: محمد علي

الإخراج الداخلي: عمر أسامة

التدقيق اللغوي: ملك محمد جلال

رقم الإيداع: ٣١٩٢٦ / ٢٠٢٤

الترقيم الدولي: ٩٧٨-٦٣٣-٨٢٥٤-٢٢-٣



شارع ونس - قسم يوسف بيك - الزقازيق - الشرقية - مصر



01020439639



massar.pub1@gmail.com

مَسَار
للنشر والتوزيع

جميع الحقوق الخاصة بالتنسيق الداخلي، وتصميم غلاف هذا الكتاب، والترجمة الخاصة بدار مسار محفوظة، ولا يسمح بإعادة استخدامها دون الحصول على تصريح خطي من الناشر. ملكية حقوق الطبع والنشر الخاصة بنص العمل الأصلي خاضعة للملكية العامة.

دع القلق وابدأ الحياة

دیل کارنیجی

مَسَا

نشر و توزیع

مقدمة

كيف تمت كتابة هذا الكتاب- ولماذا

قبل خمسة وثلاثين عامًا، كنتُ واحدًا من أكثر الشباب تعاسة في (نيويورك). كنتُ أبيع الشاحنات الآلية لكسب لقمة عيشي. ولم أكن أعلم ما الذي يجعل هذه الشاحنة تعمل. لم يكن هذا كل شيء، لم أكن أريد أن أعلم، كنتُ أكره وظيفتي، كنتُ أكره العيش في غرفة زهيدة مفروشة في شارع السادس والخمسين الغربي، وهي غرفة موبوءة بالصراصير. ما زلتُ أتذكر إنّه كان لديّ مجموعة من ربطات العنق مُعلّقة على الجدران، وعندما خرجتُ في الصباح للحصول على ربطة عنق جديدة، كانت الصراصير منتشرة في كل الاتجاهات. كنتُ أكره الاضطرار لتناول الطعام في المطاعم الرخيصة والقدرة؛ التي ربما كانت موبوءة أيضًا بالصراصير. كنتُ أعود إلى غرفتي المنعزلة كل ليلة مصابًا بصداع شديد، صداع يولد ويتغذى بخيبة الأمل، والقلق، والمرارة، والتمرد. كنتُ أتمرد لأنّ الأحلام التي كنتُ أُغذيها في أيام دراستي الجامعية تحولتُ إلى كوابيس. هل هذه هي الحياة؟ هل كانت هذه هي المغامرة الحيوية التي كنتُ أنطلع إليها بفارغ الصبر؟ هل كان هذا هو كل ما تعنيه الحياة بالنسبة لي، العمل في وظيفة كنتُ أكرهها، العيش مع الصراصير، تناول طعام رديء، وبدون أمل في المستقبل؟ كنتُ أتوق لقضاء

أوقات الفراغ في القراءة وكتابة الكتب التي كنت أحلم بكتابتها في أيام دراستي الجامعية. كنت أعلم أنني سأكسب كل شيء ولن أخسر شيئاً إذا تخلّيت عن الوظيفة التي كنت أحتقرها. لم أكن مهتماً بجني الكثير من المال، لكنني كنت مهتماً بكسب حياة مديدة. باختصار، لقد وصلت إلى نقطة اللا عودة، إلى تلك اللحظة الحاسمة التي يواجهها معظم الشباب عندما يبدوون حياتهم. لذلك اتخذت قراري، وهذا القرار غير مستقبلي تماماً. لقد جعل الخمسة والثلاثين عاماً الماضية سعيدة ومجزية إلى الحد الذي يتجاوز معظم طموحاتي المثالية. كان قراري هو التالي: سأتحلّى عن العمل الذي أكرهه؛ وبما أنني أمضيت أربع سنوات في الدراسة في كلية المعلمين الحكومية في (وارنسبرج) بولاية (ميسوري)، استعدّاداً للتدريس، كنت سأكسب رزقي من تدريس صفوف البالغين في المدارس الليلية. ثم سيكون لديّ أيامي المتفرغة لقراءة الكتب، وتحضير المحاضرات، وكتابة الروايات والقصص القصيرة. أردتُ "أن أعيش لأكتب وأكتب لأعيش". ما الموضوع الذي يجب أن أقوم بتدريسه للبالغين في الليل؟ عندما نظرتُ إلى الوراء وقمتُ بتقييم تدريبي الجامعي، رأيتُ أنّ التدريب والخبرة التي حصلتُ عليها في مجال الخطابة العامة كانت ذات قيمة عملية بالنسبة لي في العمل، وفي الحياة، أكثر من أي شيء آخر درسته في الكلية مجتمعاً. لماذا؟ لأنّه قضى على خجلي وقلة الثقة بنفسِي ومنحني الشجاعة والطمأنينة للتعامل مع الناس. كما أوضحتُ أنّ القيادة عادةً ما تنجذب إلى الرجل الذي يستطيع أن ينهض ويقول ما

يفكر فيه. تقدمتُ بطلب للحصول على وظيفة تدريس الخطابة العامة في الدورات الإرشادية الليلية في كل من جامعة (كولومبيا) وجامعة (نيويورك)، لكن هاتين الجامعتين قررتا أنني يمكنهما النضال بطريقة ما دون مساعدتي. لقد شعرتُ بخيبة أمل حينها، لكني الآن أشكر الله على رفضها؛ لأنني بدأتُ التدريس في المدارس الليلية لجمعية الشبان المسيحية. حيث كان ينبغي أن أبرز نتائج ملموسة وأظهرها بسرعة. يا له من تحدٍّ! هؤلاء البالغون لم يأتوا إلى فصولي لأنهم أرادوا الحصول على درجات جامعية أو مكانة اجتماعية. لقد جاءوا لسبب واحد فقط، لقد أرادوا حل مشاكلهم. لقد أرادوا أن يكونوا قادرين على الوقوف على أقدامهم وقول بضع كلمات في اجتماع عمل دون الإغماء من الخوف. أراد البائعون أن يكونوا قادرين على الاتصال بالعمل الصعب دون الاضطرار إلى التجوّل حول المبنى ثلاث مرات لاستجماع الشجاعة. لقد أرادوا تطوير التوازن والثقة بالنفس. لقد أرادوا الماضي قدمًا في العمل. أرادوا الحصول على المزيد من المال لعائلاتهم. وبما أنهم كانوا يدفعون رسومهم الدراسية بالتقسيط، كانوا يتوقفون عن الدفع إذا لم يحصلوا على نتائج، وبما أنني كنتُ أقتاضي أجرًا، لم يكن راتبًا، بل نسبة مئوية من الأرباح، كان عليّ أن أكون عمليًا إذا أردتُ أن أعيش. شعرتُ في ذلك الوقت أنني كنتُ أقوم بالتدريس في ظل إعاقه، لكنني أدركتُ الآن أنني كنتُ ألقى تدريبًا لا يُقدَّر بثمن. كان عليّ تحفيز طلابي، كان عليّ أن أساعدهم في حل مشاكلهم، كان عليّ أن أجعل كل جلسة ملهمة للغاية لدرجة أنهم

أرادوا الاستمرار في الحضور. لقد كان عملاً ممتعاً، لقد أحببته! لقد اندهشت من مدى سرعة تطوير رجال الأعمال هؤلاء للثقة بالنفس، وكيف سرعان ما حصل العديد منهم على ترقية وزيادة في الأجور. وكانت الفصول الدراسية ناجحة بشكل يفوق أكثر آمالي تفاؤلاً. وفي غضون ثلاثة مواسم، كانت جمعية الشبان المسيحية، التي رفضت أن تدفع لي خمسة دولارات في الليلة، تدفع لي ثلاثين دولاراً في الليلة على أساس نسبة مئوية. في البداية، قمتُ بتدريس الخطابة أمام العامة فقط، ولكن مع مرور السنين، رأيتُ أنّ هؤلاء البالغين يحتاجون أيضاً إلى القدرة على كسب الأصدقاء والتأثير في الناس. وبما أنّني لم أتمكن من العثور على كتاب مدرسي مناسب عن العلاقات الإنسانية، فقد قمتُ بتأليف أحد الكتب بنفسي. لقد كان مكتوباً، لا، لم يكن مكتوباً بالطريقة المعتادة. لقد نما وتطوّر من تجارب البالغين في هذه الفصول. أسميته (كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس). نظراً لأنّه تم كتابته ككتاب مدرسي فقط لفصولي الخاصة بالبالغين، وبما أنّني كتبتُ أربعة كتب أخرى لم يسمع عنها أحد من قبل، لم أحلم أبداً أن يحقق مبيعات كبيرة، ربما أكون واحداً من أكثر المؤلفين دهشة الآن على قيد الحياة. مع مرور السنين، أدركتُ أنّ إحدى أكبر المشاكل التي يواجهها هؤلاء البالغين كانت القلق. وكانت الغالبية العظمى من طلابي من رجال الأعمال، المديرين التنفيذيين، البائعين، المهندسين، المحاسبين، شريحة من جميع المهن والحرف، ومعظمهم كان لديهم مشاكل! كانت هناك نساء في الفصول الدراسية، سيدات أعمال

وربات منازل. وكان لديهنّ أيضًا مشاكل! من الواضح أن ما كنتُ أحتاجه هو كتاب مدرسي عن كيفية التغلب على القلق، لذا حاولتُ مرة أخرى العثور على كتاب. ذهبتُ إلى مكتبة (نيويورك) العامة الكبرى في الجادة الخامسة والشارع الثاني والأربعين، واكتشفتُ بدهشة أنّ هذه المكتبة كانت تحتوي اثنين وعشرين كتابًا فقط مدرجة تحت عنوان "قلق". كما لاحظتُ، ومن باب التسلية، أنّ لديها مائة وتسعة وثمانين كتابًا مدرجة تحت عنوان (الديدان). ما يقرب من تسعة أضعاف عدد الكتب التي تتحدث عن القلق! إنّه أمر مذهل، أليس كذلك؟ نظرًا لأنّ القلق هو أحد أكبر المشكلات التي تواجه البشرية، فقد تعتقد أنّ كل مدرسة ثانوية وكلية في البلاد ستقدم دورة تدريبية حول (كيف تتوقف عن القلق). ومع ذلك، إذا كان هناك مقرر دراسي واحد حول هذا الموضوع في أي كلية في البلاد، فأنا لم أسمع به من قبل. ولا عجب أن يقول (ديفيد سيبيري) في كتابه (كيف تقلق بنجاح): "أنّا نصل إلى مرحلة النضج مع القليل من الاستعداد لضغوط التجربة مثلما تطلب من دودة الكتب أن تؤدي رقصة باليه". النتيجة هي أنّ أكثر من نصف أسرّة المستشفيات لدينا مشغولة بأشخاص يعانون من مشاكل عصبية وعاطفية. لقد أُلقيتُ نظرة على تلك الكتب الاثنتين والعشرين التي تدور حول القلق والموجودة على رفوف مكتبة (نيويورك) العامة بالإضافة إلى ذلك، قمتُ بشراء جميع كتب القلق التي أمكنني العثور عليها، ومع ذلك لم أتمكن من اكتشاف حتى كتاب واحد يمكنني استخدامه كنص في الدورة

التدريبية الخاصة بالبالغين. لذلك قررتُ أن أكتب واحدًا بنفسني. لقد بدأتُ بتحضير نفسي لكتابة هذا الكتاب منذ سبع سنوات. كيف؟ من خلال قراءة ما قاله الفلاسفة في كل العصور عن القلق. قرأتُ أيضًا مئات السير الذاتية، بدءًا من (كونفوشيوس) وحتى (تشرشل). وأجريتُ أيضًا مقابلات مع عشرات الأشخاص البارزين في العديد من مناحي الحياة، مثل (جاك ديمبسي، والعميد عمر برادلي، والعميد مارك كلارك، هنري فورد، إيلانور روزفلت، ودوروثي ديكس). ولكن تلك كانت مجرد البداية. وأنا فعلتُ أيضًا شيئًا آخر كان أكثر أهمية بكثير من المقابلات والقراءة. لقد عملتُ لمدة خمس سنوات في مختبر التغلب على القلق، تم إجراؤه في فصولنا الخاصة بالبالغين. وعلى حد علمي، فهو المختبر الأول والوحيد من نوعه في العالم. وهذا ما فعلناه. لقد أعطينا الطلاب مجموعة من القواعد حول كيفية التوقف عن القلق، وطلبنا منهم تطبيق هذه القواعد في حياتهم الخاصة ثم التحدث مع الفصل حول النتائج التي حصلوا عليها. وأفاد آخرون عن التقنيات التي استخدموها في الماضي. ونتيجة لهذه التجربة، أفترض أنني استمعتُ إلى المزيد من المحادثات حول (كيف تغلبت على القلق) أكثر من أي شخص آخر سارَ على هذه الأرض. بالإضافة إلى ذلك، قرأتُ مئات المحادثات الأخرى حول (كيف تغلبت على القلق) والتي تم إرسالها لي عبر البريد والتي فازتُ بجوائز في فصولنا التي تقام في أكثر من مائة وسبعين مدينة في جميع أنحاء (الولايات المتحدة وكندا). لذا فإنَّ هذا الكتاب لم يخرج من برج

عاجي. كما إنه ليس وعظاً أكاديمياً حول كيفية التغلب على القلق. وبدلاً من ذلك، حاولت أن أكتب تقريراً سريعاً وموجزاً وموثقاً عن كيفية التغلب على القلق من قبل الآلاف من البالغين. هناك شيء واحد مؤكد بأن هذا الكتاب عملي. يمكنك أن تغرس أسنانك فيه. ويسعدني أن أقول أنك لن تجد في هذا الكتاب قصص عن (السيد الوهمي ب...) أو شخص غامض (ماري وجون) مثلاً؛ الذي لا يمكن لأحد التعرف عليه. باستثناء حالات قليلة نادرة، يذكر هذا الكتاب الأسماء ويعطي عناوين الشوارع. إنه أصيل، إنه موثق، إنه مضمون ومعتمد. قال الفيلسوف الفرنسي (فاليري): "إن العلم عبارة عن مجموعة من الصفات الناجحة". هذا هو جوهر هذا الكتاب، مجموعة من الصفات الناجحة والمجربة لتخليص حياتنا من القلق. ولكن دعني أذكرك، لن تجد فيه أي جديد، ولكنك ستجد الكثير مما لا يتم تطبيقه بشكل عام. وعندما يتعلق الأمر بذلك، أنت وأنا لا نحتاج أن يقال لنا أي شيء جديد؛ فنحن نعلم بالفعل ما يكفي لنعيش حياة مثالية. لقد قرأنا جميعاً القاعدة الذهبية والموعظة على الجبل. مشكلتنا ليست في الجهل، ولكن التقاعس عن العمل. الغرض من هذا الكتاب هو إعادة صياغة وتوضيح وتبسيط وتمجيد الكثير من الحقائق القديمة والأساسية، وركلك بسايقك، وإجبارك أن تفعل شيئاً ما لتطبيقها. لم تلتقط هذا الكتاب لقراءة كيفية كتابته. أنت تبحث عن العمل. حسناً، هيا بنا. يرجى قراءة الصفحات الأربع والأربعين الأولى من هذا الكتاب، وإذا لم تشعر بحلول ذلك الوقت أنك

اكتسبت قوة جديدة وإلهاماً جديداً للتوقف عن القلق والاستمتاع بالحياة،
فارم هذا الكتاب في سلة المهملات؛ فإنه ليس جيداً بالنسبة لك.
دبل كارنيجي.

الجزء الأول

حقائق أساسية يجب أن تعرفها عن القلق.

الفصل الأول

العيش في "مقصورات مُحكمة الإغلاق أثناء النهار"

في ربيع عام (١٨٧١م) التقط شاب كتابًا وقرأ إحدى وعشرين كلمة كان لها الأثر العميق في مستقبله. كان طالبًا في كلية الطب في مستشفى (مونتريال) العام، كان قلقًا بشأن اجتياز الاختبار النهائي، وقلقًا بشأن ما يجب فعله، وأين يذهب، وكيفية تكوين الخبرة، وكيفية كسب لقمة العيش. الكلمات الواحد والعشرون التي قرأها طالب الطب الشاب هذا ساعدته عام (١٨٧١م) في أن يصبح أشهر طبيب في جيله، أنشأ كلية الطب المشهورة عالميًا (جونز هوبكنز). وأصبح أستاذًا في كلية الطب في جامعة (أكسفورد)، وهو أعلى وسام يمكن أن يُمنح لأي رجل طب في الإمبراطورية البريطانية. وقد حصل على لقب (فارس) من ملك (إنجلترا). وعندما توفي، كان من المفترض أن يُكتب مجلدان ضخمان يحتويان على (١٤٦٦) صفحة لسرد قصة حياته. كان اسمه السيد (ويليام أوسير). إليك الكلمات الواحد والعشرون التي قرأها في ربيع عام (١٨٧١م)، إحدى وعشرون كلمة من (توماس كارلايل) ساعدته على أن يعيش حياة خالية من القلق: "إنّ عملنا الرئيسي ليس رؤية ما يكمن في الأفق البعيد، بل القيام بما هو واضح في متناول اليد". وبعد مرور اثنين وأربعين عامًا، وفي إحدى ليالي الربيع الهادئة عندما كانت

أزهار التوليب تتفتح في الحرم الجامعي، خاطب هذا الرجل، السيد (ويليام أوسير)، طلاب جامعة (بييل). وأخبر طلاب جامعة (بييل) أنّ رجل مثله كان أستاذًا في أربع جامعات، وكان قد كتب كتابًا شعبيًا كان من المفترض أن يكون له (أدمغة ذات جودة خاصة). وأعلن أنّ هذا غير صحيح. وقال أنّ أصدقاءه المقربين كانوا يعلمون أنّ دماغه كان (ذو نوع متواضع). إذن ما هو سر نجاحه؟ وذكر أنّ ذلك يعود إلى ما أسماه العيش في (مقصورات محكمة الإغلاق أثناء النهار). ماذا كان يقصد بذلك؟ قبل بضعة أشهر من خطابه في جامعة (بييل)، عبر السيد (ويليام أوسير) المحيط الأطلسي على متن سفينة كبيرة حيث يمكن للقبطان الواقف على الجسر أن يضغط على الزر وفجأة! كان هناك رنين في الآلات وانفصلت أجزاء مختلفة من السفينة على الفور عن بعضها البعض، وانعزلت في مقصورات محكمة الإغلاق. قال الدكتور (أوسير) لطلاب جامعة (بييل): "الآن كل واحد منكم، هو منظومة أكثر روعة بكثير من السفينة الكبيرة، وملتزمة برحلة أطول. ما أحثكم عليه هو أن تتعلموا كيفية التحكم في الآلات بحيث تعيشون في مقصورات محكمة الإغلاق أثناء النهار باعتبارها الطريقة الأكثر ضمانًا لضمان السلامة أثناء الرحلة، اصعدوا على الجسر، وتأكدوا من أنّ الحواجز الكبيرة تعمل بشكل صالح للعمل على الأقل. اضغطوا على الزر واسمعوا، في كل مستوى من مستويات حياتكم، الأبواب الحديدية التي تغلق الماضي، "الأمس الميت". اضغطوا على زر آخر وأغلقوا، بستارة معدنية، المستقبل، "الغد الذي لم يولد

بعد". إذن أنتم آمنون، آمنون لهذا اليوم! أغلقوا الماضي! دعوا الماضي الميت يدفن موتاه... أغلقوا أبواب الأمل التي أضاعت للحمقى طريق الموت المغبر. إن حمل الغد، المضاف إلى حمل الأمل، الذي يحمله اليوم، يجعل الأقوى يتعثر. أغلقوا المستقبل بإحكام مثل الماضي... المستقبل هو اليوم... ليس هناك غد. إن يوم خلاص الإنسان هو الآن. إن إهدار الطاقة، والضيق النفسي، والقلق العصبي تطارد خطوات الإنسان الذي يشعر بالقلق حول المستقبل... أغلقوا الحواجز الكبيرة في المقدمة والخلف، واستعدوا لتنمية سلوك الحياة في المقصورات المحكمة للإغلاق أثناء النهار". هل كان الدكتور (أوسير) يقصد القول بأنه لا ينبغي لنا أن نبذل أي جهد للاستعداد للغد؟ لا. لا على الإطلاق. لكنه استمر في ذلك الخطاب ليقول أن أفضل طريقة ممكنة للاستعداد للغد هي التركيز بكل ذكائك، وبكل حماسك، على القيام بعمل اليوم بشكل رائع. هذه هي الطريقة الوحيدة الممكنة التي يمكنك الاستعداد للمستقبل. حث السيد (ويليام أوسير) الطلاب في جامعة (بيبل) على بدء يومهم بصلاة المسيح: "أعطنا خبزنا كفاف يومنا". تذكر أن تلك الصلاة تطلب خبز اليوم فقط. إنه لا يشكو من الخبز القديم الذي تناولناه بالأمس؛ ولا يقول: "يا إلهي، لقد ضرب الجفاف الشديد حقن القمح مؤخرًا وقد نواجه جفافًا آخر، وبعد ذلك كيف سأحصل على الخبز لأكله في الخريف المقبل، أو لنفترض أنني فقدت وظيفتي، أوه يا إلهي، كيف يمكنني الحصول على الخبز إذن؟"، كلا، هذه الصلاة تعلمنا أن نطلب خبز اليوم فقط. خبز

اليوم هو النوع الوحيد من الخبز الذي يمكنك تناوله. منذ سنوات مضت، كان فيلسوف مفلس يتجول في بلد صخري حيث كان الناس يجدون صعوبة في كسب لقمة العيش، وفي يوم من الأيام تجمّع حوله حشد من الناس على تلة وألقى ما يمكن اعتباره على الأرجح الخطاب الأكثر إلهاماً على الإطلاق في أي مكان وفي أي وقت. يحتوي هذا الخطاب على ست وعشرين كلمة ترددت عبر القرون: "لا تهتموا للغد؛ لأنّ الغد يهتم بما لنفسه. يكفي اليوم شره". لقد رفض العديد من الرجال كلمات يسوع هذه: "لا تهتموا للغد". لقد رفضوا هذه الكلمات باعتبارها نصيحة للكمال، وقليلًا من التصوّف الشرقي. يقولون "يجب أن أفكر في الغد، يجب أن أحصل على تأمين لحماية عائلتي؛ يجب أن أدخر المال لشيخوختي؛ يجب أن أخطط وأستعد للمضي قدماً". صحيح! بالطبع يجب عليك ذلك. الحقيقة هي أنّ كلمات (يسوع) هذه، التي تُرجمت منذ أكثر من ثلاثمائة عام، لا تعني اليوم ما كانت تعنيه في عهد الملك (جيمس). فقبل ثلاثمائة عامًا، كانت كلمة "فكر" تعني في كثير من الأحيان القلق. النسخ الحديثة من الكتاب المقدس تقتبس بشكل أكثر دقة قول (يسوع): "لا تقلقوا للغد". بكل الأحوال فكروا في الغد، نعم، فكروا بعناية وخططوا واستعدوا. لكن لا داعي للقلق. خلال الحرب، خطط قادتنا العسكريون للغد، لكنهم لم يتمكنوا من تحمّل أي قلق. قال الأدميرال (إرنست. ج. كينج) الذي قاد البحرية الأمريكية: "لقد زودتُ أفضل الرجال بأفضل المعدات المتوفرة لدينا، وأعطيتهم ما يبدو أنّها المهمة الأكثر حكمة،

هذا كل ما يمكنني فعله". وتابع الأدميرال (كينج): "إذا غرقت سفينة، فلن أستطيع أن أجلبها؛ وإذا كانت ستغرق، فلن أستطيع منعها. يمكنني استخدام وقتي بشكل أفضل في العمل على مشكلة الغد بدلاً من القلق بشأن مشكلة الأمس. فضلاً عن ذلك، إذا سمحتُ لهذه الأشياء بأن تستحوذ عليّ، فلن أعيش طويلاً". إنَّ الفارق الرئيسي بين التفكير السليم والتفكير السيئ، سواء في الحرب أو في السلم؛ هو أنَّ التفكير السليم يتعامل مع الأسباب والنتائج ويؤدي إلى التخطيط المنطقي البناء؛ أما التفكير السيئ فيؤدي في كثير من الأحيان إلى التوتر والانهيار العصبي. ولقد حظيتُ مؤخراً بفرصة إجراء مقابلة مع (آرثر هايز سولزبرجر)، ناشر لإحدى أشهر الصحف في العالم، وهي صحيفة (نيويورك تايمز). وقد أخبرني السيد (سولزبرجر) أنَّه عندما اندلعت الحرب العالمية الثانية في مختلف أنحاء أوروبا، أصابته حالة من الذهول والقلق الشديد بشأن المستقبل، حتى أصبح من المستحيل عليه أن ينام. كثيراً ما كان ينهض من فراشه في منتصف الليل، ويأخذ بعض القماش وعبوات الطلاء، وينظر في المرأة، ويحاول أن يرسم صورة لنفسه. ورغم أنَّه لم يكن يعلم كثيراً عن الرسم، إلَّا أنَّه كان يرسم على أيِّ حال؛ لكي يُبعد ذهنه عن التفكير بهوموم. وقد أخبرني السيد (سولزبرجر) أنَّه لم يكن قادراً قط على التخلص من مخاوفه وإيجاد السلام إلَّا بعد أن تبنَّى شعاراً وهو خمس كلمات من ترنيمة الكنيسة: "خطوة واحدة تكفيني، أرشدني بلطف... احفظ قدمي؛ لا أطلب أن أرى المشهد في الأفق البعيد؛ خطوة واحدة تكفيني".

وفي نفس الوقت تقريباً، كان شاب يرتدي الزي العسكري في مكان ما في أوروبا يتعلم نفس الدرس. كان اسمه (تيد بنجيرمينو)، من (٥٧١٦، طريق نيو هولم، بالتيمور، ماريلاند) وكان قد أصابه القلق حتى أصيب بحالة من الدرجة الأولى من الإرهاق القتالي. يكتب (تيد بنجيرمينو): "في (أبريل/ نيسان ١٩٤٥م)، كنت قلقاً حتى أصبتُ بما يسميه الأطباء، القولون العرضي التشنجي، وهي حالة تسبب ألماً شديداً. إذا لم تنتهِ الحرب حينها، فأنا متأكد من أنني كنتُ لأصاب بانهايار جسدي كامل. كنتُ منهكاً تماماً. كنتُ ضابط صف في قسم تسجيل القبور في فرقة المشاة (٩٤). كان عملي هو المساعدة في الإعداد والحفاظ على سجلات جميع الرجال الذين قتلوا في المعركة، والمفقودين في المعركة، والمعالجين في المستشفى. كان عليّ أيضاً أن أساعد في نبش جثث جنود الحلفاء والأعداء الذين قُتلوا ودُفنوا على عجل في قبور مسطحة قليلاً أثناء المعركة. كان عليّ أن أجمع الأغراض الشخصية لهؤلاء الرجال وأتأكد من إعادتها إلى والديهم أو أقرب أقاربهم الذين قد يقدرون هذه الأغراض الشخصية كثيراً، كنتُ أشعر بالقلق باستمرار خوفاً من أن نرتكب أخطاء محرّجة وخطيرة. كنتُ قلقاً بشأن ما إذا كنتُ سأنجو من كل هذا أم لا. كنتُ قلقاً بشأن ما إذا كنتُ سأعيش لأحمل طفلي الوحيد بين ذراعي؛ ابن يبلغ من العمر ستة عشر شهراً ولم أره قط، كنتُ قلقاً ومنهكاً إلى الحد الذي جعلني أفقد أربعة وثلاثين رطلاً. كنتُ في حالة من الهياج الشديد حتى كدتُ أفقد عقلي. نظرتُ إلى يديّ؛ لم تكن أكثر من جلد وعظام.

كنتُ مرتعبًا من فكرة العودة إلى المنزل في حالة دمار جسدي. انهرتُ وبكى مثل طفل، كنتُ أرتجف إلى الحد الذي جعل الدموع تنهمر من عيني كلما كنتُ وحدي. كانت هناك فترة واحدة بعد وقت قصير من بدء معركة الضياع حيث بكيتُ كثيرًا لدرجة أنني فقدتُ الأمل في أن أعود إنسانًا طبيعيًا مرة أخرى. انتهى بي المطاف في مستوصف للجيش. حيث قدّم لي طبيب في الجيش بعض النصائح التي غيرتُ حياتي تمامًا؛ بعد أن أجرى لي فحصًا جسديًا شاملاً، أبلغني أن مشاكلي كانت نفسية. قال: " (تيد)، أريدك أن تفكر في حياتك على أنها ساعة رملية. أنت تعلم أنّ هناك آلاف حبات الرمل في أعلى الساعة وجميعها تمرُّ ببطء وبشكل متساوٍ عبر العنق الضيق في المنتصف. لا شيء يمكننا القيام به أنا أو أنت من شأنه أن يجعل أكثر من حبة رمل واحدة تمر عبر هذا العنق الضيق دون إعاقة الساعة الرملية. أنت وأنا وكل شخص آخر مثل هذه الساعة الرملية. عندما نستيقظ في الصباح، هناك مئات المهام التي نشعر أنّها يتعيّن علينا إنجازها في ذلك اليوم، ولكن إذا لم نأخذها واحدة تلو الأخرى وندعها تمر عبر اليوم ببطء وبشكل متساوٍ، كما تفعل حبات الرمل التي تمر عبر العنق الضيق للساعة الرملية، فإنّنا نكون ملزمين بتحطيم بنيتنا الجسدية أو العقلية". لقد مارستُ هذه الفلسفة منذ ذلك اليوم الذي لا يُنسى عندما أعطاني إياها طبيب في الجيش؛ "حبة رمل في كل مرة، مهمة واحدة في كل مرة؛" لقد أنقذتني هذه النصيحة جسديًا وعقليًا أثناء الحرب؛ كما ساعدتني في منصبي الحالي في العمل. أنا موظف مراقبة المخزون لشركة

الائتمان التجاري في (بالتيمور). لقد وجدتُ نفس المشاكل التي نشأت في العمل أثناء الحرب؛ كان لا بُدَّ من إنجاز عشرات الأشياء في وقت واحد؛ لم يكن هناك سوى القليل من الوقت للقيام بها. كان مخزوننا منخفضاً، كان علينا التعامل مع استثمارات جديدة، وترتيبات مخزون جديدة، وتغييرات في العنوان، وفتح مكاتب وإغلاقها، وما إلى ذلك. بدلاً من التوتر والعصبية، تذكرتُ ما قاله لي الطبيب: "حبة رمل في كل مرة، مهمة واحدة في كل مرة". وبتريديد هذه الكلمات مراراً وتكراراً تمكنتُ من إنجاز مهامٍ بكفاءة أكبر، كما تمكنتُ من أداء عملي دون الشعور بالارتباك والاضطراب الذي كاد يحطمني في ساحة المعركة". من أكثر التعليقات المروعة على طريقة حياتنا الحالية أنَّ نصف الأسرَّة في مستشفياتنا محجوزة للمرضى الذين يعانون من مشاكل عصبية وعقلية، والذين انهارت أجسادهم تحت وطأة العبء الثقيل الذي تراكم من الأمس والخوف من الغد. ومع ذلك فإنَّ الغالبية العظمى من هؤلاء الناس كانوا ليمشوا في الشوارع اليوم، ويعيشوا حياة سعيدة ومفيدة، لو أنَّهم استمعوا فقط إلى كلمات (يسوع): "لا تقلقوا بشأن الغد"؛ أو كلمات السيد (ويليام أوسير): "عش في مقصورات محكمة الإغلاق أثناء النهار". أنت وأنا نقف الآن في هذه اللحظة بالذات عند نقطة التقاء أبديتين: الماضي الشاسع الذي دام إلى الأبد، والمستقبل الذي ينغمس في آخر مقطع لفظي من الزمن المسجل. لا يمكننا أن نعيش في أيٍّ من هاتين النقطتين الأبديتين؛ كلا، ولا حتى لثانية واحدة. ولكن إذا حاولنا أن نفعل ذلك فأننا بذلك ندمر

أجسادنا وعقولنا. لذا فلنرضَ بأن نعيش الوقت الوحيد الذي نستطيع أن نعيشه؛ من الآن وحتى وقت النوم. كتب (روبرت لويس ستيفنسون): "إنَّ أي شخص يستطيع أن يحمل أعباءه مهما كانت صعبة حتى حلول الليل. إنَّ أي شخص يستطيع أن يقوم بعمله مهما كان صعباً ليوم واحد. إنَّ أي شخص يستطيع أن يعيش بلطف وصبر ومحبة ونقاء حتى تغرب الشمس. وهذا هو كل ما تعنيه الحياة حقاً". أجل، هذا كل ما تتطلبه الحياة منّا. إنَّ أحد أكثر الأشياء المأساوية التي أعرفها عن الطبيعة البشرية هو أننا جميعاً نميل إلى تأجيل الحياة. نحن جميعاً نحلم بحديقة ورود سحرية في الأفق، بدلاً من الاستمتاع بالورود التي تتفتح خارج نوافذنا اليوم. لماذا نحن مثل هؤلاء الحمقى، مثل هؤلاء الحمقى المأساويين؟ كتب (ستيفن ليكوك): "كم هي غريبة، مسيرة حياتنا الصغيرة، يقول الطفل: "عندما أصبح صبيّاً كبيراً"، ولكن ما هذا؟ يقول الصبي الكبير: "عندما أكبر". وبعد ذلك، عندما يكبر، يقول: "عندما أتزوج". ولكن ماذا يعني الزواج في نهاية المطاف؟ تتغير الفكرة إلى "عندما أتمكن من التقاعد"، وبعد ذلك، عندما يأتي التقاعد، ينظر إلى الوراء إلى المناظر الطبيعية التي اجتازها؛ يبدو أنَّ الريح الباردة تحتاحه. بطريقة ما، فقد فاته كل شيء وانتهى. أننا نتعلم بعد فوات الأوان، أنَّ الحياة هي المعيشة في نسيج كل يوم وكل ساعة". لقد كاد (إدوارد. س. إيفانز) الراحل من (ديترويت) أن يقتل نفسه من شدة القلق قبل أن يدرك "أنَّ الحياة هي المعيشة في نسيج كل يوم وكل ساعة"، لقد نشأ في فقر مدقع، حصل (إدوارد إيفانز)

على أمواله الأولى من خلال بيع الصحف، ثم عمل موظفًا في محل بقالة. وفي وقت لاحق، ومع وجود سبعة أشخاص يعتمدون عليه في الحصول على الخبز والزبدة، حصل على وظيفة كمساعد أمين مكتبة. وعلى الرغم من أن الراتب كان ضئيلًا، إلا أنه كان يخشى أن يترك العمل. مرّت ثماني سنوات قبل أن يتمكن من استجماع شجاعته للبدء بمفرده. ولكن بمجرد أن بدأ، قام بتأسيس استثمار أصلي؛ مقررًا خمسة وخمسون دولارًا للمشروع تجاري خاص به كان يدرّ عليه عشرين ألف دولار سنويًا. ثم جاء الصقيع، الصقيع القاتل حيث وقع شيكًا كبيرًا لصديق وأفلس الصديق. وسرعان ما جاءت كارثة أخرى على رأس تلك الكارثة؛ انهار البنك الذي كانت تتواجد أمواله فيه. ولم يخسر كل سنت كان يملكه فحسب، بل غرق في ديون قدرها ستة عشر ألف دولار. ولم تكن أعصابه قادرة على تحمل ذلك. قال لي: "لا أنام ولا أكل، لقد أصبحت مريضًا بشكل غريب، ولم يكن هناك شيء سوى القلق، وهو ما جلب لي هذا المرض. وفي أحد الأيام، بينما كنت أسير في الشارع، فقدت الوعي وسقطت على الرصيف. ولم أعد قادرًا على المشي. لقد تم وضعي في السرير وانتشرت الدمامل في جسدي. كانت هذه الدمامل تنتشر إلى الداخل حتى أصبح مجرد الاستلقاء على السرير بمثابة عذاب. كنت أضعف كل يوم. أخيرًا أخبرني طبيبي أنه لم يتبق لي سوى أسبوعين للعيش. لقد صُدمت. قمتُ بكتابة وصيتي، وثم استلقيت على السرير في انتظار نهايتي. لا فائدة الآن من النضال أو القلق. لقد استسلمت، استرخيت وذهبت إلى النوم. لم

أنم لمدة ساعتين متتاليتين لأسابيع. ولكن الآن مع اقتراب مشاكل الدنيوية من نهايتها، نمْتُ كالطفل. بدأ التعب المرهق يختفي، عادت شهيتي؛ اكتسبت وزناً. وبعد بضعة أسابيع، تمكنت من المشي باستخدام عكازين. وبعد ستة أسابيع، تمكنت من العودة إلى العمل. كنتُ أجني عشرين ألف دولار سنوياً، لكنني الآن سعيد بالحصول على عمل مقابل ثلاثين دولاراً في الأسبوع. حصلتُ على وظيفة في بيع الأثقال لوضعها خلف عجلات السيارات عندما يتم شحنها بالبضائع. لقد تعلمتُ الدرس الآن. لم يعد هناك قلق بالنسبة لي، لم يعد هناك ندم على ما حدث في الماضي، لم يعد هناك خوف من المستقبل. لقد ركزتُ كل وقتي وطاقتي وحماسي على بيع تلك الأثقال. صعدتُ أسهم (إدوارد. س. إيفانز) سريعاً الآن. وفي غضون سنوات قليلة، أصبح رئيساً للشركة. وكانت شركته، شركة منتجات (إيفانز)، مدرجة في بورصة (نيويورك) لسنوات. وعندما توفي (إدوارد. س. إيفانز) في عام (١٩٤٥م)، لقد كان أحد أكثر رجال الأعمال تقدماً في (الولايات المتحدة). إليكم المغزى من القصة: لم يكن (إدوارد. س. إيفانز) يشعر بالمتعة المتمثلة في تحقيق هذه الانتصارات في العمل والمعيشة لو لم يرَ حماقة القلق؛ إذا لم يتعلم العيش في مقصورات محكمة الإغلاق أثناء النهار. كان لدى الرومان القدماء كلمة تصف ذلك. في الواقع، كان لديهم كلمتان لوصف ذلك: "Carpe diem"، وتعني "استمتع باليوم" أو "اغتنم اليوم". نعم، اغتنم اليوم، واستفد منه إلى أقصى حد. هذه هي فلسفة (لويل توماس). لقد قضيتُ مؤخراً عطلة نهاية

الأسبوع في مزرعته؛ ولاحظتُ أنه كان يحتفظ بهذه الكلمات من المزمور الثامن والعشرين بإطار ومعلقة على جدران استوديو البث الخاص به حيث كان يراها كثيرًا: "هذا هو اليوم الذي صنعه الرب؛ فلنفرح ونبتهج به".

لذا فإنَّ أول شيء يجب أن تعرفه عن القلق هو هذا، إذا كنتَ تريد أن تبعده عن حياتك، فافعل ما فعله السيد (ويليام أوسير):

١- أغلق الأبواب الحديدية على الماضي والمستقبل. العيش في مقصورات محكمة الإغلاق أثناء النهار. لماذا لا تسأل نفسك هذه الأسئلة، وتكتب الإجابات؟

٢- هل أميل إلى تأجيل العيش في الحاضر من أجل القلق بشأن المستقبل، أم الشوق إلى "حديقة الورود السحرية في الأفق"؟

٣- هل أشعر أحيانًا بالمرارة في الحاضر من خلال الندم على أشياء حدثت في الماضي وانتهت؟

٤- هل أستيقظ في الصباح مُصممًا على "اغتنام اليوم" للحصول على أقصى استفادة من هذه الأربع والعشرين ساعة؟

٥- هل يمكنني الحصول على المزيد من الحياة من خلال "العيش في مقصورات محكمة الإغلاق أثناء النهار"؟

٦- متى يجب أن أبدأ في القيام بذلك؟ الأسبوع المقبل؟ غدًا؟ اليوم؟

الفصل الثاني

الوصفة السحرية لحل حالات القلق

هل ترغب في وصفة سريعة ومضمونة للتعامل مع حالات القلق، وهي تقنية يمكنك البدء في استخدامها على الفور، قبل أن تستمر في قراءة هذا الكتاب؟ إذن دعني أخبرك عن الطريقة التي وضعها (ويليس. هـ. كارير)، المهندس العبقرى الذي أطلق صناعة تكييف الهواء، والذي يشغل الآن منصب رئيس شركة (كارير) العالمية الشهيرة في (سيراكيوز، نيويورك). إنها واحدة من أفضل التقنيات التي سمعتُ عنها في حل مشكلات القلق، وقد حصلتُ عليها من السيد (كارير) شخصيًا عندما كنّا نتناول الغداء معًا ذات يوم في نادي المهندسين في (نيويورك). قال السيد (كارير): "عندما كنتُ شابًا، عملتُ في شركة (بوفالو فورج) في (بوفالو، نيويورك). لقد تم تكليفي بمهمة تركيب جهاز لتنظيف الغاز في مصنع تابع لشركة (بيتسبورج لألواح الزجاج) في (كريستال سيتي) بولاية (ميسوري)، وهو مصنع يكلف ملايين الدولارات، وكان الغرض من هذا التركيب هو إزالة الشوائب من الغاز حتى يمكن حرقه دون إلحاق الضرر بالمحركات وكانت هذه الطريقة لتنظيف الغاز جديدة، وقد تمت تجربتها مرة واحدة فقط من قبل، وفي ظل ظروف مختلفة. أثناء عملي في (كريستال سيتي) بولاية (ميسوري)، ظهرت

صعوبات غير متوقعة. لقد نجح الأمر بطريقة ما، ولكن لم يكن جيدًا بما يكفي للوفاء بالضمان الذي قدمناه. لقد صُعِقْتُ بفشلي. كان الأمر كما لو أنّ شخصًا ما قد ضربني على ظهري ورأسي. بدأت معدتي وأحشائي، تتلوى وتتلعبط. لفترة من الوقت، كنتُ قلقًا للغاية ولم أستطع النوم. أخيرًا، ذُكِرَتِي الفطرة السليمة بأنّ القلق لا يصل إلى أيّ مكان؛ لذلك اكتشفتُ طريقة للتعامل مع مشكلتي دون قلق. وقد نجحتُ هذه الطريقة بشكل رائع. لقد كنتُ أستخدم نفس الأسلوب المضاد للقلق لأكثر من ثلاثين عامًا. الأمر بسيط ويمكن لأي شخص استخدامه. ويتكون من ثلاث خطوات:

الخطوة الأولى: لقد قمتُ بتحليل الموقف بكل شجاعة وبصدق، واكتشفتُ ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث نتيجة لهذا الفشل. لم يكن أحد ليسجنني أو يطلق النار عليّ. كان ذلك مؤكدًا. صحيح، أنّه كان هناك احتمال أن أفقد وظيفتي؛ وكان هناك أيضًا احتمال أن يضطر أصحاب العمل إلى إزالة الآلات وخسارة العشرين ألف دولار التي استثمرناها.

الخطوة الثانية: بعد معرفة أسوأ ما يمكن أن يحدث، تصالحْتُ مع نفسي لأتقبله، إذا لزم الأمر قلتُ لنفسي: هذا الفشل سيكون بمثابة ضربة لسجلي، وربما يعني فقدان وظيفتي؛ ولكن إذا حدث ذلك، فيمكنني دائمًا الحصول على وظيفة أخرى. قد تكون الظروف أسوأ بكثير وبقدر ما يتعلق الأمر بأصحاب العمل بالقلق؛ حسنًا، لقد أدركوا أنّنا نجرب طريقة جديدة لتنظيف الغاز، وإذا كلفتهم هذه التجربة عشرين ألف دولار، فيمكنهم

تحمّل تكاليف البحث؛ لأنّها تجربة. بعد أن اكتشفتُ أسوأ ما يمكن أن يحدث وتصالحتُ مع نفسي لأقبل ذلك، إذا لزم الأمر. حدث شيء مهم للغاية؛ على الفور استرخيتُ وشعرتُ بإحساس من السلام لم أشعر به منذ أيام.

الخطوة الثالثة: منذ ذلك الوقت فصاعدًا، كرّستُ وقتي وطاقتي بهدوء لمحاولة تحسين أسوأ ما كنتُ قد قبلته عقليًا بالفعل.

لقد حاولتُ الآن اكتشاف الطرق والوسائل التي يمكنني من خلالها تقليل خسارة العشرين ألف دولار التي واجهناها. لقد أجريتُ عدة اختبارات واكتشفتُ أخيرًا أنّه إذا أنفقنا خمسة آلاف دولار أخرى لشراء معدات إضافية، فسيتم حل مشكلتنا. لقد فعلنا ذلك، وبدلاً من أن تخسر الشركة عشرين ألفاً، ربحتنا خمسة عشر ألفاً. ربما لم أكن لأتمكن من فعل هذا لو واصلتُ القلق؛ لأنّ أحد أسوأ سمات القلق هو أنّه يدمر قدرتنا على التفكير والتركيز. عندما نقلق، تقفز عقولنا هنا وهناك وفي كل مكان، ونفقد كل قوة القرار. ولكن عندما نجبر أنفسنا على مواجهة الأسوأ ونتقبله عقلياً، ومن ثم نقوم بإزالة كل تلك التخيلات الغامضة ونضع أنفسنا في موقف يمكننا فيه التركيز على مشكلتنا. هذه الحادثة التي رويتها حدثت منذ سنوات عديدة. لقد عملتُ بشكل رائع لدرجة أنّني كنتُ أستخدمها منذ ذلك الحين؛ ونتيجة لذلك، أصبحتُ حياتي خالية تماماً من القلق". الآن، لماذا تعتبر وصفة (ويليس. هـ. كارير) السحرية ذات قيمة كبيرة وعملية للغاية من الناحية النفسية؟ لأنّها تتشلنا من السحب الرمادية الكبيرة التي نتلعثم فيها عندما

يعمينا القلق. أنّها تغرس أقدامنا بقوة وثبات بالأرض. نحن نعلم أين نقف. وإذا لم يكن لدينا أرض صلبة تحت أقدامنا، فكيف يمكننا أن نأمل في التفكير في أي شيء في الخليقة؟ توفي البروفيسور (ويليام جيمس)، أبو علم النفس التطبيقي، منذ ثمانية وثلاثين عامًا. ولكن لو كان على قيد الحياة اليوم، كان بإمكانه سماع وصفته لمواجهة الأسوأ، لوافق عليها من قلبه. كيف أعلم ذلك؟ لأنّه قال لطلابه: "كونوا على استعداد لتحمل الأمر على هذا النحو... كونوا على استعداد لتحمل الأمر على هذا النحو"، قال: "لأنّ قبول ما حدث هو الخطوة الأولى للتغلب على عواقب أي مصيبة". وقد عبّر (لين يوتانج) عن نفس الفكرة في كتابه الذي قرأه الكثيرون، بعنوان (أهمية الحياة)؛ فقد قال هذا الفيلسوف الصيني: "إنّ راحة البال الحقيقية تأتي من قبول الأسوأ. ومن الناحية النفسية، أعتقد أنّها تعني تحرير الطاقة". هذا كل شيء بالضبط! ومن الناحية النفسية، فهذا يعني تحريراً جديداً للطاقة! عندما نتقبل الأسوأ، لن يكون لدينا ما نخسره. وهذا يعني تلقائياً أنّنا لدينا كل شيء لنكسبه! أفاد (ويليس. هـ. كارير) "بعد مواجهة الأسوأ، استرخيتُ على الفور وشعرتُ بإحساس بالسلام لم أشعر به منذ أيام. ومنذ ذلك الوقت فصاعداً، أصبحت قادراً على التفكير". هذا أمر منطقي، أليس كذلك؟ ومع ذلك فقد دمر الملايين من الناس حياتهم في حالة من الاضطراب والغضب؛ لأنّهم رفضوا قبول الأسوأ؛ رفضوا محاولة تحسينه؛ رفضوا إنقاذ ما في وسعهم من الدمار. وبدلاً من محاولة إعادة بناء ثرواتهم، لقد انخرطوا في "تنافس مرير وعنيف

مع الخبرة"، وانتهى بهم الأمر ضحايا لهذا الوسواس المبحزن المعروف باسم الكآبة. في نفس الوقت تقريباً، الذي كان (ويليس. هـ. كاريير) يشعر بالقلق بشأن معدّات تنظيف الغاز التي كان يقوم بتركيبها في مصنع بمدينة (كريستال سيتي) بولاية (ميسوري)، كان شاب من (بروكن بو) بولاية (نبراسكا) يكتب وصيته. وكان اسمه (إيرل. ب. هاني)، كان يعاني من قرحة في الاثني عشر. وقد أعلن ثلاثة أطباء، من بينهم أخصائي قرحة مشهور، أنّ السيد (هاني) "حالة غير قابلة للشفاء". لقد طلبوا منه ألا يأكل هذا أو ذاك، وألا يقلق أو يضطرب، وأن يبقى هادئاً تماماً. وطلبوا منه أيضاً أن يكتب وصيته! لقد أجبرت هذه القرحات بالفعل (إيرل. ب. هاني) على التخلي عن وظيفته ذات الأجر المرتفع. والآن لم يعد لديه ما يفعله، ولا شيء يتطلع إليه سوى الموت الذي ينتظره. ثم اتخذ قراراً، قرار نادر ورائع. وقال: "بما أنّه لم يبق لي سوى القليل من الوقت لأعيشه، فمن الأفضل أن أستفيد منه إلى أقصى حد. لقد أردتُ دائماً السفر حول العالم قبل أن أموت. وإذا كنتُ سأفعل ذلك يوماً ما، فسيتعين عليّ القيام بذلك الآن". لذلك اشترى تذكرته، أصيب الأطباء بالفزع. قالوا للسيد (هاني): "يجب أن نحذرك، إذا قمتَ بهذه الرحلة، فسوف يتم دفنك في البحر". أجاب: "لا، لن أفعل ذلك؛ لقد وعدتُ أقاربي بأنني سأدفن في قطعة أرض العائلة في (بروكن بو، نبراسكا). لذلك سأشتري نعشاً وأخذه معي". اشترى نعشاً، ووضعه على متن السفينة، ثم اتخذ الترتيبات اللازمة مع شركة السفينة، في حالة وفاته، تقوم بوضع

جثته في حجرة التجميد والاحتفاظ بها هناك حتى عودة السفينة إلى الديار. انطلق في رحلته، ومع ذلك، فهو لم يقيم بالرحلة "بدون نبذ". يقول السيد (هاني) في رسالة أمام عيني الآن: "لقد شربت المشروبات الكحولية ودخنت سيجارًا طويلًا في تلك الرحلة، تناولت جميع أنواع الأطعمة حتى الأطعمة المحلية الغريبة التي كان من المؤكد أنها ستقتلني. لقد استمتعت بنفسني أكثر مما استمتعت به منذ سنوات! لقد واجهتنا الرياح الموسمية والأعاصير التي كان من المفترض أن تقودني إلى نعشي، ولو من شدة الخوف فقط، لكنني استمتعت كثيرًا في كل هذه المغامرة؛ لقد لعبت الألعاب على متن السفينة، وغنيت الأغاني، وكوّنت صداقات جديدة، وبقيت مستيقظًا حتى منتصف الليل. عندما وصلنا إلى (الصين والهند)، أدركت أنّ مشاكل العمل والهموم التي واجهتها في وطني كانت بمثابة الجحّة مقارنة بالفقر والجوع في الشرق. توقفت عن كل قلقي الذي لا معنى له وشعرت أنّني بخير. وعندما عدت إلى (أميركا)، لقد اكتسبت تسعين رطلًا، وكدت أنسى أنّني كنت مصابًا بقرحة في المعدة لم أشعر بتحسّن مطلقًا في حياتي كهذا. لقد قمت على الفور ببيع النعش مرة أخرى إلى متعهد دفن الموتى، وعدت إلى العمل. ولم أمرض يومًا واحدًا منذ ذلك الحين. في الوقت الذي حدث فيه هذا، لم يكن (إيرل. ب. هاني) قد سمع من قبل عن (ويليس. ه. كارير) وأسلوبه في التعامل مع القلق. قال لي مؤخرًا: "لكنني أدركت الآن أنّني كنت أستخدم نفس المبدأ دون وعي. لقد تصالحت مع أسوأ ما يمكن أن يحدث في حالتي، وهو الموت؛

ثم قمتُ بتحسين الأمر بمحاولتي الحصول على أقصى متعة من الحياة من خلال الوقت المتبقي لي؛ لو كنتُ قد واصلتُ شعوري بالقلق بعد صعودي إلى تلك السفينة، لم يكن لدي أدنى شك في أنني كنتُ سأعود من الرحلة داخل هذا النعش. لكنني استرخيتُ، لقد نسيْتُ ذلك. وهذا الهدوء الذهني أعطاني ولادة جديدة للطاقة التي أنقذتُ حياتي بالفعل". (يعيش إيرل. ب. هاني الآن في شارع ٥٢ ويدجير، وينشستر، ماساشوستس). الآن، إذا تمكن (ويليس. ه. كاريير) من إنقاذ عقد بقيمة عشرين ألف دولار، وإذا تمكن (إيرل. ب. هاني) من إنقاذ حياته بالفعل، باستخدام هذه الوصفة السحرية، إذن فمن الممكن أنه قد يكون الجواب على البعض من مشاكلك؟ أليس من الممكن أن يحل بعض المشاكل التي كنتَ تعتقد أنها غير قابلة للحل؟

لذا، القاعدة الثانية هي: إذا كانت لديك مشكلة تُقلقك، قم بتطبيق الوصفة السحرية التي وضعها (ويليس. ه. كاريير) من خلال القيام بهذه الأشياء الثلاثة:

١- اسأل نفسك: ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث؟

٢- استعد لقبولها إذا اضطررتَ لذلك.

٣- ثم تابع بهدوء لتحسين الأسوأ.

الفصل الثالث

ما قد يفعله القلق بك

"رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيفية محاربة القلق يموتون في سن مبكرة".

- د. اليكسيس كاريل

منذ بعض الوقت، قرع أحد الجيران جرس باب منزلي ذات مساءً وحثني وعائلتي على التطعيم ضد الجدري. لقد كان واحدًا فقط من بين آلاف المتطوعين الذين كانوا يقرعون أجراس الأبواب في جميع أنحاء مدينة (نيويورك). وقف الناس الخائفون في طوابير لساعات في كل مرة لتلقي التطعيم. وتم افتتاح مراكز التطعيم ليس فقط في جميع المستشفيات، ولكن أيضًا في مراكز الإطفاء ومراكز الشرطة والمنشآت الصناعية الكبيرة. آلاف الأطباء والممرضين عملوا بنشاط كبير ليل نهار لتطعيم الحشود. ما سبب كل هذه الجلبة؟ كان ثمانية أشخاص في مدينة (نيويورك) مصابين بالجدري، وتوفي اثنان منهم. وقد توفي اثنان من أصل عدد سكان يبلغ حوالي ثمانية ملايين نسمة. والآن، لقد عشتُ في (نيويورك) لأكثر من سبعة وثلاثين عامًا، ولم يسبق لأحد أن قرع جرس بابي ليحذرنى من المرض النفسي الناجم عن القلق، وهو المرض الذي أصابني خلال فترة وجودي في السبعة والثلاثين عامًا الماضية، تسبب في ضرر أكبر بعشرة آلاف مرة من الجدري. لم

يحذرنى أي من قارعي جرس الباب من أن شخصاً واحداً من بين كل عشرة أشخاص يعيشون الآن في هذه (الولايات المتحدة) سيعاني من انهيار عصبي ناجم في الغالبية العظمى من الحالات بسبب القلق والصراعات العاطفية. لذلك أكتب هذا الفصل لأقرع جرس بابك وأحذرك. قال (د. أليكسيس كاريل) الحائز على جائزة نوبل في الطب: "إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيفية محاربة القلق يموتون في سن مبكرة". وكذلك ينطبق الأمر على ربّات المنازل وأطباء الخيول والبنائين. قبل بضع سنوات، قضيتُ إجازتي في قيادة السيارة عبر (تكساس ونيو مكسيكو) مع دكتور (ع. ف. جوبر)، أحد المديرين التنفيذيين الطبيين لسكة حديد (سانتا في). كان لقبه الدقيق هو كبير الأطباء في جمعية مستشفيات (الخليج وكولورادو وسانتا في). وتحدثنا عن آثار القلق، فقال: "إن سبعين بالمائة من جميع المرضى الذين يأتون إلى الأطباء يمكنهم علاج أنفسهم إذا تخلصوا فقط من مخاوفهم وهمومهم. لا تظنوا للحظة أنني أقصد أن أمراضهم وهمية. بل أمراضهم حقيقية مثل وجع الأسنان المؤلم، وأحياناً أكثر خطورة بمئة مرة. وأنا أشير إلى أمراض مثل عسر الهضم العصبي، وقرحة المعدة، اضطرابات القلب، الأرق، وبعض الصداع، وبعض أنواع الشلل". قال الدكتور (جوبر): "هذه الأمراض حقيقية؛ أعلم ما تحدث عنه، لأنني عانيتُ بنفسى من قرحة في المعدة لمدة اثني عشر عاماً. إنَّ الخوف يسبب القلق؛ القلق يجعلك متوتراً وعصبياً ويؤثر على أعصاب معدتك ويغير العصارة المعدية للمعدة من وضعها الطبيعي إلى الوضع الغير

طبيعي وغالبًا ما يؤدي إلى قرحة المعدة". ويقول الدكتور (جوزيف. ف. مونتاجو)، مؤلف كتاب (اضطرابات المعدة العصبية)، نفس الشيء تقريبًا. فهو يقول: "لا تصاب بقرحات المعدة بسبب ما تأكله، بل تصاب بالقرحات ممّا يأكلك". لقد أجريْتُ مؤخرًا بعض المراسلات مع الدكتور (هارولد. س. هاين) من عيادة (مايو). وقد قرأ ورقة في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية للأطباء المشرفين على الصناعيين والجراحين، قائلاً أنّه أجرى دراسة على (١٧٦) من مديري الأعمال الذين كان متوسط أعمارهم (٤٤) سنة. وذكر أن ما يزيد قليلًا عن ثلث هؤلاء المديرين التنفيذيين عانوا من واحد من ثلاثة أمراض مميزة لأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم، وقرحة الجهاز الهضمي، وارتفاع ضغط الدم. فكّر في الأمر؛ ثلث مديرو الأعمال لدينا يدمرون أجسادهم بأمراض القلب والقرحة وارتفاع ضغط الدم قبل أن يصلوا إلى الخامسة والأربعين. ياله من ثمن للنجاح! وهم لم يتمكنوا حتى من شراء النجاح! هل يمكن لأي رجل أن يكون ناجحًا إذا كان يدفع مقابل تقدمه في العمل بقرحة المعدة ومشاكل في القلب؟ ماذا ينفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر صحته؟ وحتى لو ملك العالم كله، فإنّه لا يستطيع النوم إلّا في سرير واحد في كل مرة، ويأكل ثلاث وجبات فقط في اليوم. حتى حفار الخندق يمكنه أن يفعل ذلك، وربما ينام بشكل أكثر صحة ويستمتع بطعامه أكثر من أي مسؤول تنفيذي رفيع المستوى. أعلن الأخوة (مايو) المشهورون أنّ أكثر من نصف أسرة مستشفياتنا يشغلها الأشخاص الذين يعانون من

مشاكل عصبية. وأنّ "مشاكلهم العصبية" لا تنتج عن التدهور الجسدي للأعصاب، ولكن بسبب مشاعر الإحباط والقلق والخوف والهزيمة واليأس. قال (أفلاطون): "إنّ أعظم الأخطاء التي يرتكبها الأطباء أنّهم يحاولون علاج الجسد دون أن يحاولوا علاج العقل. ومع ذلك فإنّ العقل والجسد واحد ولا ينبغي التعامل معهما بشكل منفصل!". لقد استغرق علم الطب ثلاثمائة وعشرين عامًا ليدرك هذه الحقيقة العظيمة. لقد بدأنا الآن للتو في تطوير نوع جديد من الطب يُسمى الطب النفسي الجسدي، وهو الطب الذي يعالج العقل والجسد معًا. لقد حان الوقت للقيام بذلك؛ لأنّ العلوم الطبية قضت إلى حد كبير على الأمراض الرهيبة التي تسببها الجراثيم الجسدية، أمراض مثل الجدري، والكوليرا، والحمى الصفراء، وعشرات من الآفات الأخرى التي جرفت ملايين لا حصر لها إلى القبور مبكرًا. لكن العلوم الطبية لم تكن قادرة على التعامل مع الدمار العقلي والجسدي الذي سببته، ليس الجراثيم، بل مشاعر القلق والخوف والكراهية والإحباط واليأس. الإصابات الناجمة عن هذه الأمراض العاطفية تتصاعد وتنتشر بسرعة كارثية. إنّ القلق يمكن أن يضعك على كرسي متحرك بسبب الروماتيزم والتهاب المفاصل. يعتبر الدكتور (راسل. ل. سيسيل)، من كلية الطب بجامعة (كورنيل) خيرًا عالميًا في مجال التهاب المفاصل. وقد قام بإدراج أربعة من الحالات الأكثر شيوعًا التي تسبب التهاب المفاصل:

١ - الانهيار الزوجي.

٢- الكارثة المالية والحزن.

٣- الوحدة والقلق.

٤- الاستياء الذي دام طويلاً.

وبطبيعة الحال، هذه الحالات العاطفية الأربعة ليست هي الأسباب الوحيدة لالتهاب المفاصل؛ هناك العديد من أنواع التهاب المفاصل المختلفة، والتي تعود إلى أسباب مختلفة. ولكن، لنكرر، الحالات الأكثر شيوعاً التي تسبب التهاب المفاصل هي الحالات الأربعة التي ذكرها الدكتور (راسل. ل. سيسيل). كما يمكن أن يسبب القلق تسوس الأسنان. حيث قال الدكتور (ماكجونيجل) في خطاب أمام الجمعية الأمريكية لطب الأسنان: "إنّ المشاعر الغير سارة مثل تلك الناجمة عن القلق والخوف والتذمر.. قد تخل بتوازن الكالسيوم في الجسم وتسبب تسوس الأسنان". عندما أجريت مقابلة مع (ميرل أوبيرون)، أخبرني أنّها رفضت أن تقلق لأنّها علمت أنّ القلق من شأنه أن يدمر مصدر قوتها الرئيسي على شاشة الأفلام وهو مظهرها الجميل. قالت لي: "عندما حاولت لأول مرة اقتحام مجال السينما، كنت قلقة وخائفة؛ كنت قد أتيت للتو من (الهند)، ولم أكن أعرف أي شخص في (لندن)، حيث كنت أحاول الحصول على وظيفة. رأيت عدداً قليلاً من المنتجين، لكن لم يوظفني أي منهم، وبدأت الأموال القليلة التي كانت بحوزتي تنفق. لمدة أسبوعين كنت أعيش على البسكويت والماء فقط، ولم أكن قلقة الآن

فحسب، بل كنتُ جائعة. قلتُ لنفسي: "ربما أنتِ حمقاء؛ ربما لن تستطيعي اقتحام السينا. ففي نهاية المطاف، ليس لديكِ أي خبرة، ولم تُمثلي مطلقاً، ما الذي يمكنكِ تقديمه سوى وجه جميل إلى حد ما؟". ذهبتُ إلى المرأة. وعندما نظرتُ في تلك المرأة، رأيتُ ما كان يفعله القلق بمظهري! رأيتُ الخطوط التي كانت تتشكل. رأيتُ تعبير القلق. فقلتُ لنفسي: "عليك أن توقفي هذا حالاً! لا يمكنكِ أن تقلقي. الشيء الوحيد الذي يجب أن تقدميه هو مظهرك، والقلق سوف يفسده". قليل من الأشياء يمكن أن تؤدي إلى شيخوخة المرأة وتفسد مظهرها وتدمر مظهرها بسرعة مثل القلق. إن القلق يفسد التعبير؛ ويُظهر التجاعيد، قد يحول الشعر إلى اللون الرمادي؛ وفي بعض الحالات يجعله يتساقط، يمكن أن يدمر البشرة ويسبب جميع أنواع الطفح الجلدي والبثور. إن مرض القلب هو القاتل رقم واحد في (أميركا) اليوم، فخلال الحرب العالمية الثانية، قُتل ما يقرب من ثلث مليون رجل في المعارك؛ ولكن خلال تلك الفترة نفسها، قتلتُ أمراض القلب مليوني مدني وكان سبب مليون من تلك الضحايا هو نوع أمراض القلب التي يسببها القلق والتوتر الشديد في الحياة. هل تحب الحياة؟ هل تريد أن تعيش طويلاً وتتمتع بصحة جيدة؟ وإليك كيف يمكنك القيام بذلك. وأنا أقتبس من الدكتور (أليكسيس كاريل) مرة أخرى. حيث قال: "أولئك الذين يحافظون على سلام أنفسهم الداخلي في وسط صخب المدينة الحديثة محصنون ضد الأمراض العصبية". هل تستطيع أن تحافظ على سلام نفسك الداخلي وسط اضطراب المدينة

الحديثة؟ إذا كنتَ شخصًا عاديًا، فالإجابة هي "نعم، نعم بشكل قاطع". معظمنا أقوى مما ندرك. لدينا موارد داخلية ربما لم نستغلها أبدًا. وكما قال (ثورو) في كتابه الخالد (والدن): "لا أعرف حقيقة مشجعة أكثر من قدرة الإنسان التي لا جدال فيها على الارتقاء بحياته من خلال سعي مدرك. إذا تقدّم المرء بثقة باتجاه أحلامه، وسعى إلى أن يعيش الحياة؛ الحياة التي تخيلها، سيحقق نجاحًا غير متوقع في الساعات العادية". من المؤكد أنّ العديد من قرّاء هذا الكتاب لديهم نفس القدر من قوة الإرادة والموارد الداخلية التي تمتلكها (أولجا. ك. جارفي). لقد اكتشفتُ أنّها تستطيع التخلص من القلق في ظل أكثر الظروف مأساوية. وأعتقد اعتقادًا راسخًا أنّنا نستطيع ذلك أيضًا؛ إذا طبقنا الحقائق القديمة التي تمّت مناقشتها في هذا المجلد. إليكم قصة (أولجا. ك. جارفي) كما كتبتها لي: "منذ ثماني سنوات ونصف، حُكم عليّ بالموت؛ موتًا بطيئًا ومؤلمًا بسبب السرطان. إنّ أفضل الأدمغة الطبية في البلاد، الإخوة (مايو)، أكدت الحكم. كنتُ في طريق مسدود، فنظرتُ إلى نفسي في نهاية المطاف، كنتُ صغيرة، ولم أكن أريد أن أموت! اتصلتُ بطبيبي في (كيلوج) وصرختُ له باليأس الذي كان يعتمر قلبي. وبخني بعد أن نفذ صبره: "ما الأمر يا (أولجا)، ألا تملكين أي قدرة على المقاومة؟ بالتأكيد، سوف تموتين إذا واصلتِ البكاء. نعم؛ لقد أصابكِ الأسوأ، حسنًا، توقفي عن القلق ثم افعلي شيئًا حيال ذلك!". في ذلك الوقت أقسمتُ، قسمًا مهيبًا للغاية لدرجة أن أظافري انغرسَتْ عميقًا في لحمي وشعرتُ بقشعريرة باردة

في عمودي الفقري: "لن أقلق، ولن أبكي، وإذا كان هناك أي شيء يجب أن أهتم به بشأن الأمر، فسوف أفعله لأنصر وأعيش!". إن الكمية المعتادة من الأشعة السينية في مثل هذه الحالات المتقدمة، حيث لا يمكنهم استخدام الراديو، هي عشر دقائق ونصف يومياً لمدة ثلاثين يوماً. لقد أعطوني أشعة سينية لمدة أربع عشرة دقيقة ونصف يومياً لمدة تسعة وأربعين يوماً؛ ومع أن عظامي برزت من جسدي الهزيل كالصخور على منحدر قاحل، ومع أن قدمي كانت كالرصاص، إلا أنني لم أقلق! ولا مرة بكيت! أنا أبتسم! نعم، في الواقع أجبرت نفسي على الابتسام. أعتقد أنني لست غبية لدرجة أن أخجل أن مجرد الابتسامة يمكن أن تُشفي من السرطان. ولكنني أعتقد أن السلوك العقلي البهيج يساعد الجسم على مقاومة المرض. على أي حال، لقد اخترت أحد علاجات السرطان العجائبية. لم يسبق لي أن كنت أكثر صحة من أي وقت مضى مما كنت عليه في السنوات القليلة الماضية، وذلك بفضل تلك الكلمات القوية والقتالية للدكتور (مكافري): (واجه الحقائق المقلقة للغاية؛ ثم افعل شيئاً حياً ذلك!).

سأختتم هذا الفصل بتكرار عنوانه: كلمات الدكتور (أليكسيس كاريل): "رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيفية محاربة القلق يموتون في سن مبكرة". هل كان الدكتور (كاريل) يتحدث عنك؟ يمكن أن يكون كذلك.

الجزء الأول باختصار:

القاعدة الأولى: إذا كنت تريد تجنب القلق، فافعل ما فعله السيد (ويليام أوسير): عش في "مقصورات محكمة الإغلاق أثناء النهار". لا تقلق بشأن المستقبل، فقط عش كل يوم حتى وقت النوم.

القاعدة الثانية: في المرة القادمة التي تأتيك مشكلة كبيرة وتحاصرک في الزاوية، جرب الوصفة السحرية لـ (ويليس. هـ. كاريير):

أ- اسأل نفسك، "ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا لم أتمكن من حل مشكلتي؟".

ب- جهّز نفسك عقلياً لقبول الأسوأ، إذا لزم الأمر.

ج. ثم حاول بهدوء تحسين الأسوأ، والذي وافقت عقلياً بالفعل على قبوله.

القاعدة الثالثة: ذكّر نفسك بالثمن الباهظ الذي يمكن أن تدفعه مقابل القلق على صحتك. "رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيفية محاربة القلق يموتون في سن مبكرة".

الجزء الثاني

التقنيات الأساسية في تحليل القلق

الفصل الرابع

كيفية تحليل وحل مشاكل القلق

هل ستحل الوصفة السحرية التي وضعها (ويليس. هـ. كارير)، والموصوفة في الجزء الأول، الفصل الثاني، جميع مشاكل القلق؟ لا بالطبع لا، فما هو الجواب؟ الجواب هو أننا يجب أن نجهز أنفسنا للتعامل مع أنواع مختلفة من المخاوف من خلال تعلم الخطوات الثلاث الأساسية لتحليل المشكلة.

الخطوات الثلاث هي:

١- الحصول على الحقائق.

٢- تحليل الحقائق.

٣- التوصل إلى قرار، ثم التصرف بناءً على هذا القرار.

أشياء واضحة؟ نعم، لقد علمها (أرسطو) واستخدمها. ويجب علينا أن نأنت أن نستخدمها أيضًا إذا أردنا حل المشكلات التي تزعجنا وتحوّل أيامنا وليالينا إلى جحيم حقيقي. لنأخذ القاعدة الأولى: احصل على الحقائق. ما أهمية الحصول على الحقائق؟ لأنه ما لم تكن لدينا الحقائق، فلن نتمكن حتى من محاولة حل مشكلتنا بذكاء. بدون الحقائق، كل ما يمكننا فعله

هو الانغماس في الارتباك. هل هي فكرتي؟ كلا، كانت تلك فكرة الراحل (هربرت. ي. هوكس)، عميد كلية (كولومبيا)، في جامعة (كولومبيا) مدة اثنين وعشرين عامًا. لقد ساعد مائتي ألف طالب في حل مشكلاتهم المثيرة للقلق؛ وأخبرني أن "الارتباك هو السبب الرئيسي للقلق". وعبر عن الأمر بهذه الطريقة؛ قال: "نصف القلق في العالم سببه الأشخاص الذين يحاولون صنع القرارات قبل أن يكون لديهم المعرفة الكافية التي يمكنهم من خلالها اتخاذ القرار". على سبيل المثال، قال: "إذا كانت لدي مشكلة يجب أن أواجهها في الساعة الثالثة من يوم الثلاثاء المقبل، فإنني أرفض حتى محاولة اتخاذ قرار بشأنها حتى حلول يوم الثلاثاء المقبل. وفي هذه الأثناء، أركز على الحصول على كل الحقائق التي تتعلق بالمشكلة". قال: "أنا لا أشعر بالقلق من مشكلتي. لا أفقد أي قدر من النوم. أنا ببساطة أركز على الحصول على الحقائق وبحلول يوم الثلاثاء، إذا حصلتُ على كل الحقائق، فعادةً ما تحل المشكلة نفسها!". سألت (دين هوكس) إذا كان هذا يعني أنه تخلص من القلق تمامًا. قال: "نعم، أعتقد أنني أستطيع أن أقول بصراحة أن حياتي الآن تقريبًا خالية تمامًا من القلق". وتابع، "لقد وجدتُ أنه إذا كرّس الرجل وقته لتأمين الحقائق بطريقة محايدة وموضوعية، وعادة ما تتبخر همومه في ضوء المعرفة". اسمحوا لي أن أكرر ذلك: "إذا خصص الإنسان وقته لتأمين الحقائق بطريقة محايدة وموضوعية، فإن همومه عادة ما تتبخر في ضوء المعرفة". ولكن ماذا يفعل معظمنا؟ إذا كنّا نهتم بالحقائق تقريبًا، كما قال (توماس إديسون) بجدية:

"لا يوجد وسيلة لن يلجأ إليها الإنسان لتجنب عناء التفكير". إذا كنّا نهتم بالحقائق تقريباً، فإنّنا مثل الكلاب التي تطارد الطيور؛ نلتقط الحقائق التي تدعم ما نفكر فيه بالفعل ونتجاهل كل الحقائق الأخرى! نحن نريد فقط الحقائق التي تبرر أفعالنا، الحقائق التي تتلاءم بشكل مناسب مع تفكيرنا بالتمني وتبررها أحكامنا المسبقة! وكما قال (أندريه مورو): "كل ما يتوافق مع رغباتنا الشخصية يبدو صحيحاً. وكل ما لا يتفق مع رغباتنا الشخصية يجعلنا في حالة من الغضب". فهل من الغريب إذن أن نجد صعوبة كبيرة في الحصول على إجابات لمشاكلنا؟ ألن نواجه نفس المشكلة عندما نحاول حل مسألة حسابية للصف الثاني الابتدائي، إذا مضينا قدماً على افتراض أنّ اثنين زائد اثنين يساوي خمسة؟ ومع ذلك، هناك الكثير من الأشخاص في هذا العالم الذين يجعلون الحياة جحيماً لأنفسهم وللآخرين من خلال الإصرار على أنّه اثنين زائد اثنين يساوي خمسة أو ربما خمسمائة! ماذا يمكننا أن نفعل حيال ذلك؟ علينا أن نبقي عواطفنا بعيدة عن تفكيرنا؛ وكما قال (دين هوكس)، "يجب علينا تأمين الحقائق بطريقة محايدة وموضوعية". هذه ليست مهمة سهلة عندما نكون قلقين. عندما نشعر بالقلق، تكون عواطفنا متأججة. ولكن إليك فكرتين وجدتهما مفيدتين عندما أحاول أن أبتعد عن مشاكلي، لكي أرى الحقائق بطريقة واضحة وموضوعية:

١- عندما أحاول الحصول على الحقائق، أظهار بأنّي أجمع هذه المعلومات ليس لنفسي، بل لشخص آخر. وهذا يساعدني على إلقاء نظرة

عقلانية ومحيدة على الأدلة. وهذا يساعدني على إقصاء مشاعري.

٢- أثناء محاولتي جمع الحقائق حول المشكلة التي تقلقني، أحياناً ما أظاهر بأنني محام وأستعد لمجادلة الجانب الآخر من القضية. بمعنى آخر، أحاول الحصول على كل الحقائق ضد نفسي، كل الحقائق التي تضر برغباتي، كل الحقائق التي لا أرغب في مواجهتها. ثم أكتب جانبي من القضية والجانب الآخر منها، وأجد بشكل عام أن الحقيقة تكمن في مكان ما بين هذين الطرفين. هذه هي النقطة التي أحاول توضيحها. لا أنت ولا أنا ولا (أينشتاين) ولا المحكمة العليا للولايات المتحدة بارعين بما يكفي للتوصل إلى قرار ذكي بشأن أي مشكلة دون الحصول على الحقائق أولاً.

لذا فإن القاعدة الأولى لحل مشاكلنا هي: الحصول على الحقائق. دعونا نفعل ما فعله (دين هو كس): دعونا نحاول حل مشاكلنا بتجميع كل الحقائق أولاً بطريقة محايدة. ومع ذلك، فإن الحصول على كل الحقائق في العالم لن يفيدنا حتى نقوم بتحليلها وتفسيرها. لقد وجدت من تجربتي القيمة أنه من الأسهل بكثير تحليل الحقائق بعد كتابتها. في الواقع، مجرد كتابة الحقائق على قطعة من الورق وتوضيح مشكلتنا بوضوح يقطع شوطاً طويلاً نحو مساعدتنا في التوصل إلى قرار معقول. كما يقول (تشارلز كيترينج): "المشكلة التي يتم توضيحها جيداً هي مشكلة نصف محلولة". دعوني أريككم كل هذا أثناء تطبيقه عملياً. لنأخذ حالة (جالين ليتشفيلد)، وهو رجل أعرفه منذ عدة سنوات، وأحد أنجح رجال الأعمال الأمريكيين في الشرق الأقصى.

كان السيد (ليتشفيلد) في (الصين) عام (١٩٤٢م)، عندما غزا اليابانيون (شنغهاي). وهذه قصته كما رواها لي بينما كان ضيفاً في منزلي: بدأ (جالين ليتشفيلد) "بعد وقت قصير من استيلاء اليابانيين على (بيرل هاربر)، أتوا بأعداد غفيرة إلى (شنغهاي)، كنتُ مديراً لشركة (آسيا) للتأمين على الحياة في (شنغهاي). أرسلوا لنا "مضيفاً عسكرياً"؛ كان حقاً أدميرالاً، وأعطوني أوامر بمساعدة هذا الرجل في تصفية مدخراتنا. لم يكن لديّ أي شيء خيار في هذه المسألة. يمكنني أن أتعاون، أو غير ذلك. "إذا اخترتُ ألا أتعاون فإنّ الموت حتمي"، لقد تبعْتُ الأوامر التي أُمرتُ بها؛ لأنّه لم يكن لديّ أيّ بديل، ولكن كان هناك مجموعة من الأوراق المالية بقيمة (٧٥٠) ألف دولار؛ والتي تركتها خارج القائمة التي أعطيتها للأدميرال، لقد تركتُ تلك المجموعة من الأوراق المالية خارج القائمة لأنّها تنتمي إلى منظمنا في (هونج كونج) وليس لها أيّ علاقة بمدخرات (شنغهاي)، ومع ذلك، كنتُ أخشى أن أكون في مأزق كبير إذا اكتشف اليابانيون ما فعلته. وهم سرعان ما اكتشفوا ذلك. لم أكن في المكتب عندما تم الاكتشاف، لكن كبير المحاسبين كان هناك. أخبرني أنّ الأدميرال الياباني استشاط غضباً، وضرب الأرض بقدمه وشتمني، ووصفني باللص والخائن! لقد تحدّث الجيش الياباني! كنتُ أعلم ما يعنيه ذلك. سوف يتم إلقائي في "منزل الجسر"! إنّ "منزل الجسر (١)" عبارة عن غرفة التعذيب في الشرطة السرية اليابانية! كان لديّ أصدقاء شخصيون قتلوا أنفسهم بدلاً من أن يؤخذوا إلى ذلك السجن. كان

لديّ أصدقاء آخرون ماتوا في ذلك المكان بعد عشرة أيام من الاستجواب والتعذيب. والآن كان من المقرر أن أذهب إلى "منزل الجسر" بنفسني! ماذا فعلتُ؟ لقد سمعتُ الأخبار بعد ظهر يوم الأحد. أعتقد أنني كنتُ سأشعر بالرعب. وكنتُ سأشعر بالرعب لو لم يكن لديّ تقنية محددة لحل مشاكلني. لسنوات، كلما كنتُ أشعر بالقلق كنتُ أذهب دائماً إلى الآلة الكاتبة وأكتب سؤاليين والإجابات عن هذين السؤالين:

١ - ما الذي يقلقني؟

٢ - ماذا يمكنني أن أفعل حيال ذلك؟

كنتُ أحاول الإجابة على هذه الأسئلة دون كتابتها، لكنني توقفتُ عن ذلك منذ سنوات؛ وجدتُ أنّ كتابة كل من الأسئلة والأجوبة يوضح تفكيري. لذلك، بعد ظهر ذلك الأحد، ذهبتُ مباشرة إلى غرفتي في جمعية الشبان المسيحية في (شنغهاي) وأخرجتُ الآلة الكاتبة الخاصة بي وكتبتُ السؤال الأول: ما الذي يقلقني؟ أخشى أن يتم إلقائي في "منزل الجسر" صباح الغد. ثم كتبتُ السؤال الثاني: ماذا يمكنني أن أفعل حيال ذلك؟

لقد أمضيتُ ساعات في التفكير وكتابة الإجراءات الأربعة التي يمكنني اتخاذها، وما هي النتيجة المحتملة لكل إجراء:

١ - يمكنني أن أحاول أن أشرح للأدميرال الياباني؛ لكنّه "لا يتحدث الإنجليزية". إذا حاولتُ أن أشرح له عن طريق مترجم، قد أثير غضبه مرة

أخرى؛ قد يعني ذلك الموت؛ لأنه قاس، ويفضّل أن يلقي بي في "منزل الجسر" بدلاً من أن يكلف نفسه عناء الحديث عن ذلك.

٢- أستطيع أن أحاول الهروب. مستحيل؛ إنهم يتبعوني طوال الوقت، يجب أن أقوم بتسجيل الدخول والخروج من غرفتي في جمعية الشبان المسيحية. إذا حاولت الهرب، فمن المحتمل أن يتم القبض عليّ وإطلاق النار عليّ.

٣- يمكنني البقاء هنا في غرفتي وعدم الاقتراب من المكتب مرة أخرى. إذا فعلت ذلك، فسوف يتم الشك في الأدميرال الياباني، ومن المحتمل أن يُرسل جنوداً لإلقاء القبض عليّ وإلقائي في "منزل الجسر" دون إعطائي فرصة لأقول كلمة.

٤- يمكنني الذهاب إلى المكتب كالمعتاد صباح يوم الاثنين. إذا فعلت ذلك، فمن المحتمل أن يكون الأدميرال الياباني مشغولاً للغاية لدرجة أنّه لن يفكر فيما فعلته. حتى لو فكّر في الأمر، ربما يكون قد هدأ من روعه وربما لن يزعجني. إذا حدث هذا، فأنا بخير. حتى لو أزعجني، ستبقى لديّ فرصة لمحاولة الشرح له. لذا؛ فإنّ الذهاب إلى المكتب كالمعتاد صباح يوم الاثنين، والتصرف كما لو أنّه لم يحدث أيّ شيء، يمنحني فرصتين للهروب من "منزل الجسر".

بمجرد أن فكرت في كل شيء وقررت قبول الخطوة الرابعة؛ الذهاب

إلى المكتب كالمعتاد صباح يوم الاثنين، شعرتُ بارتياح كبير. عندما دخلتُ المكتب في صباح اليوم التالي، جلس الأدميرال الياباني هناك وسيجارة تتدلى من فمه. حدّق إليّ كعادته ولم يقل شيئاً. وبعد ستة أسابيع؛ والحمد لله، عاد إلى (طوكيو) وانتهت كل مخاوفي. كما قلتُ من قبل، ربما أنقذتُ حياتي بالجلوس بعد ظهر يوم الأحد وكتابة جميع الخطوات المختلفة التي يمكنني اتخاذها ثم كتابة العواقب المحتملة لكل خطوة والتوصل إلى قرار بهدوء. لو لم أفعل ذلك، لربما تخبطتُ وترددتُ وارتكبتُ الخطأ في لحظة. لو لم أفكر في مشكلتي وأتوصل إلى قرار، لكنّ سأصاب بالقلق طوال فترة ما بعد الظهر يوم الأحد. لم أكن لأتمكن من النوم في تلك الليلة؛ كنتُ لأذهب إلى المكتب صباح يوم الاثنين بنظرة متوترة وقلقة؛ وهذا وحده ربما سيثير شكوك الأدميرال الياباني ويدفعه إلى التصرف. لقد أثبتتِ التجربة لي، مرة بعد مرة، القيمة الهائلة للتوصل إلى قرار. إنّ الفشل في التوصل إلى هدف محدد، وعدم القدرة على التوقف عن الدوران في حلقات مفرغة، هو ما يدفع الرجال إلى الانهيارات العصبية والجحيم. أجدُ أنّ خمسين بالمائة من مخاوفي تتلاشى بمجرد وصولي إلى قرار واضح ومحدد؛ وعادةً ما تحتفي أربعون بالمائة أخرى بمجرد أن أبدأ في تنفيذ ذلك القرار. لذا فإنّني أخلص من حوالي تسعين بالمائة من مخاوفي من خلال اتخاذ هذه الخطوات الأربع:

١- أكتب بالضبط ما يقلقني.

٢- أكتب ما يمكنني فعله حيال ذلك.

٣- اتخاذ القرار الذي يجب القيام به.

٤- البدء فوراً في تنفيذ هذا القرار.

(جالين ليتشفيلد) هو الآن مدير الشرق الأقصى لشركة (ستار بارك) وفريمان، شارح جون الثالث، نيويورك)، ويمثل شركات التأمين والمصالح المالية الكبيرة. في الواقع، كما قلت من قبل، يعد (جالين ليتشفيلد) اليوم أحد أهم رجال الأعمال الأميركيين في (آسيا)؛ وهو يعترف لي بأنه يدين بجزء كبير من نجاحه لهذه الطريقة في تحليل القلق ومواجهته بشكل مباشر. لماذا طريقته رائعة جداً؟ لأنّها فعّالة وملموسة وتذهب مباشرة إلى جوهر المشكلة. وفوق كل ذلك، تبلغ ذروتها بالقاعدة الثالثة التي لا غنى عنها: افعل شيئاً حيال ذلك. ما لم نقم بعملنا، فإن كل ما لدينا من تقصي للحقائق وتحليلها لن يكون أكثر من مجرد إهدار للطاقة. إذن لماذا لا تستخدم تقنية (جالين ليتشفيلد) في حل أحد مخاوفك الآن؟

الفصل الخامس

كيفية القضاء على خمسين بالمائة من مخاوف عملك

إذا كنتَ رجل أعمال، فمن المحتمل أنك تقول لنفسك الآن: "عنوان هذا الفصل مثير للسخرية. لقد كنتُ أدير عملي لمدة تسعة عشر عامًا؛ وأنا من المؤكد أنني أعرف الإجابات إذا كان أي شخص يعرفها. فكرة أن يحاول أي شخص أن يخبرني كيف يمكنني التخلص من خمسين في المائة من مخاوف عملي، إنه أمر سخيف". لا أكون منصفًا بشكل كافٍ؛ كنت سأشعر بنفس الشعور تمامًا منذ بضع سنوات لو رأيتُ هذا عنوان على أحد الفصول. إنه يَعد بالكثير، والوعود رخيصة. لكن صريحين للغاية بشأن هذا الأمر؛ ربما لن أكون قادرًا على مساعدتك في التخلص من خمسين بالمائة من مخاوف عملك. وفي التحليل الأخير، لا أحد يستطيع فعل ذلك، باستثناء نفسك. ولكن ما يمكنني فعله هو أن أوضح لك كيف قد فعلها أشخاص آخرون، وأترك الباقي لك! ولعلكم تذكرون أنني في الصفحات السابقة من هذا الكتاب نقلتُ عن الدكتور (ألكسيس كاريل) المشهور عالميًا قوله: "رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيفية محاربة القلق يموتون في سن مبكرة". وبما أنَّ القلق بهذه الخطورة، ألن تكون راضيًا إذا تمكنتُ من مساعدتك في التخلص حتى من عشرة بالمائة من مخاوفك؟ نعم؟ جيد! حسنًا، سأوضح لكم كيف أزال

أحد المسؤولين التنفيذيين ليس خمسين بالمائة من مخاوفه، بل خمسة وسبعين بالمائة من كل الوقت الذي كان يقضيه سابقاً في المؤتمرات، محاولاً حل مشكلات العمل. علاوة على ذلك، لن أروي لك هذه القصة عن (السيد جونز) أو (السيد إكس) أو (رجل أعرفه في أوهايو)؛ فهي قصص غامضة لا يمكنك التحقق منها. إنها تتعلق بشخص حقيقي جداً (ليون شيمكين)، شريك ومدير عام لإحدى دور النشر الرائدة في (الولايات المتحدة): (سايمون آند شوستر، مركز روكفلر، ٢٠ نيويورك) إليكم تجربة (ليون شيمكين) بكلماته الخاصة: "على مدى خمسة عشر عاماً، أمضيتُ ما يقرب من كل يوم عمل تقريباً في عقد المؤتمرات ومناقشة المشكلات. هل ينبغي لنا أن نفعل هذا أم ذاك، أم لا نفعل شيئاً على الإطلاق؟ كُنَّا نتوتر، ونتقلب في كراسينا، ونسير على الأرض، ونتجادل، وندور في دوائر مفرغة. عندما يحلّ الليل، كُنْتُ أشعر بالإرهاق الشديد. كُنْتُ أتوقع تماماً أن أستمّر في القيام بهذا النوع من الأشياء لبقية حياتي. لقد كُنْتُ أفعل ذلك لمدة خمسة عشر عاماً، ولم يخطر ببالي أبداً أن هناك طريقة أفضل للقيام بذلك. لو أخبرني أحد أنني أستطيع التخلص من ثلاثة أرباع الوقت الذي أمضيته في المؤتمرات المقلقة، وثلاثة أرباع التوتر العصبي الذي أعانيه، كُنْتُ لأعتقد أنه كان متفائلاً جداً، ومع ذلك فقد ابتكرتُ خطة تحقق ذلك. لقد كُنْتُ أستخدم هذه الخطة لمدة ثماني سنوات. وقد حققتُ العجائب فيما يتعلق بكفائي وصحتي وسعادتي. إنها كالسحر؛ ولكن مثل كل الخدع السحرية، إنها بسيطة عندما ترى كيف

يتم ذلك.

هذا هو السر: أولاً، أوقفتُ على الفور الإجراء الذي كنتُ أستخدمه في مؤتمراتي لمدة خمسة عشر عاماً؛ وهو الإجراء الذي يبدأ بسرّد لزملائي المضطربين كل تفاصيل الخطأ الذي حدث، وانتهى الأمر بالسؤال: "ماذا يجب علينا أن نفعل؟". ثانياً، قمتُ بوضع قاعدة جديدة؛ قاعدة مفادها أنّ كل من يرغب في عرض مشكلة عليّ يجب عليه أولاً أن يعدّ ويُقدّم مذكرة تجيب على هذه الأسئلة الأربعة:

السؤال الأول: ما هي المشكلة؟

(في الأيام الماضية كنتُ نقضي ساعة أو ساعتين في مؤتمر مقلق دون أن يعلم أحد ما هي المشكلة الحقيقية على وجه التحديد وبشكل ملموس. لقد اعتدنا أن نشغل أنفسنا بمناقشة مشاكلنا دون أن نكلّف أنفسنا عناء الكتابة على وجه التحديد ما كانت مشكلتنا).

السؤال الثاني: ما سبب المشكلة؟

(عندما أنظر إلى مسيرتي المهنية، أشعر بالفزع من الساعات الضائعة التي أمضيها في مؤتمرات مقلقة دون أن أحاول على الإطلاق أن أكتشف بوضوح الظروف التي تكمن في جذر المشكلة).

السؤال الثالث: ما هي كل الحلول الممكنة للمشكلة؟

(في الأيام الخوالي، كان أحد الرجال في المؤتمر يقترح حلًا واحدًا، وكان شخص آخر يجادله؛ وتثار الأعصاب. وكثيرًا ما كنّا نخرج عن الموضوع، وفي نهاية المؤتمر لم يكن أحد ليكتب كل الأشياء المختلفة التي يمكننا القيام بها لمحاربة المشكلة).

السؤال الرابع: ما الحل الذي تقترحه؟

(اعتدتُ أن أذهب إلى مؤتمر مع رجل كان يقضي ساعات في القلق بشأن موقف ما ويدور في دوائر مفرغة دون أن يفكر ولو مرة واحدة في كل الحلول الممكنة ثم يكتب: "هذا هو الحل الذي أوصي به").

نادرًا ما يأتي زملائي إلي الآن بمشاكلهم. لماذا؟ لأنهم اكتشفوا أنه من أجل الإجابة على هذه الأسئلة الأربعة، عليهم الحصول على كل الحقائق والتفكير في مشاكلهم. وبعد أن يفعلوا ذلك، يجدون، في ثلاثة أرباع من هذه الحالات، أنهم لا يحتاجوا أن يستشيروني على الإطلاق، لأنّ الحل المناسب قد برز مثل قطعة الخبز التي تخرج من ممصة الخبز الكهربائية. حتى في تلك الحالات وفي الحالات التي يكون فيها التشاور ضروريًا، تستغرق المناقشة حوالي ثلث الوقت المطلوب سابقًا، لأنّها تسير على مسار منطقي منظم للوصول إلى نتيجة معقولة". هل يمكنك تطبيق هذه الأسئلة على مشاكل عملك؟ لتكرار التحدي، يمكنك أن تقلل من مخاوفك بنسبة خمسين في المائة. وها هم مرة أخرى:

- ١- ما هي المشكلة؟
- ٢- ما هو سبب المشكلة؟
- ٣- ما هي جميع الحلول الممكنة للمشكلة؟
- ٤- ما الحل الذي تقترحه؟

الجزء الثاني باختصار:

القاعدة الأولى: احصل على الحقائق. تذكر أنّ العميد (هوكس) من جامعة (كولومبيا) قال: "إنّ نصف القلق في العالم سببه الناس الذين يحاولون اتخاذ القرارات قبل أن تكون لديهم المعرفة الكافية التي يمكن أن يستندوا إليها في اتخاذ القرار".

القاعدة الثانية: بعد تقييم جميع الحقائق بعناية، توصل إلى القرار. القاعدة الثالثة: بمجرد التوصل إلى القرار بعناية، تصرف! انشغل بتنفيذ قراراتك وتخلص من كل القلق بشأن النتيجة.

القاعدة الرابعة: عندما تشعر أنت أو أي من زملائك بالقلق بشأن مشكلة ما، اكتب وأجب عن الأسئلة التالية:

أ- ما هي المشكلة؟

ب- ما هو سبب المشكلة؟

ج- ما هي كل الحلول الممكنة؟

د- ما هو الحل الأفضل؟

- تسعة اقتراحات حول كيفية تحقيق أقصى استفادة من هذا الكتاب
- ١ - تنمية رغبة عميقة وجدية لإتقان مبادئ التغلب على القلق.
- ٢ - اقرأ كل فصل مرتين قبل الانتقال إلى الفصل التالي.
- ٣ - أثناء القراءة، توقف بشكل متكرر لتسأل نفسك كيف يمكنك تطبيق كل اقتراح.
- ٤ - ضع خط تحت كل فكرة مهمة.
- ٥ - قم بمراجعة هذا الكتاب كل شهر.
- ٦ - قم بتطبيق هذه المبادئ في كل فرصة. استخدم هذا المجلد كدليل عملي لمساعدتك في حل مشكلاتك اليومية.
- ٧ - اصنع لعبة مفعمة بالحيوية، استفد مما تعلمته من خلال إعطاء سنتاً لصديق في كل مرة يضبطك تنتهك أحد هذه المبادئ.
- ٨ - تحقق كل أسبوع من التقدم الذي تحرزه. اسأل نفسك ما هي الأخطاء التي ارتكبتها، وما التحسن، وما هي الدروس التي تعلمتها للمستقبل.
- ٩ - احتفظ بمذكرات يومية في الجزء الخلفي من هذا الكتاب توضح كيف ومتى قمت بتطبيق هذه المبادئ.

الجزء الثالث

كيف تتخلص من عادة القلق قبل أن تدمرك

الفصل السادس

كيف تطرد القلق من عقلك

لن أنسى أبداً الليلة التي مضت، قبل بضع سنوات، عندما كان (ماريون ج. دوجلاس) طالباً في أحد فصولي. (لم أستخدم اسمه الحقيقي. لقد طلب مني ذلك، لدواعي شخصية، عدم الكشف عن هويته) ولكن هذه هي قصته الحقيقية كما رواها أمام أحد فصول تعليم البالغين لدينا. لقد أخبرنا كيف حلتِ المسألة بمنزله، ليس مرة واحدة، بل مرتين. في المرة الأولى التي فقد فيها ابنته البالغة من العمر خمس سنوات، وهي طفلة كان يعشقها. اعتقد هو وزوجته أنهما لن يتحملا تلك الخسارة الأولى؛ ولكن، كما قال: "بعد عشرة أشهر، أعطانا الله فتاة صغيرة أخرى؛ وماتت في خمسة أيام". كانت هذه الفاجعة المزدوجة أكثر من اللازم تقريباً. قال لنا هذا الأب: "لم أستطع تحمل الأمر؛ لم أستطع أن أنام، لم أستطع أن آكل، لم أستطع الراحة أو الاسترخاء، اهتزت أعصابي تماماً. وضاعثت ثقتي بنفسي". وأخيراً ذهب إلى الأطباء، وأوصى أحدهم بتناول حبوب منومة وأوصى آخر بالذهاب في رحلة، فجرب كليهما، ولكن لم ينفع أي منهما. قال: "شعرتُ بجسدي كأنه محاط بكماشة، وكانت فكِّي الكماشة تضغطان بقوة أكبر فأكبر". إنه ضغط الحزن؛ فإذا كنتَ قد أصبتَ بالشلل من قبل، فأنت تعلم ماذا كان يقصد.

"لكن الحمد لله، بقي لي طفل واحد، ابن عمره أربع سنوات. لقد أعطاني الحل لمشكلتي. في أحد الأيام، بينما كنتُ جالسًا أشعر بالأسف على نفسي، سألتني: "أبي، هل يمكنك بناء قارب لي؟"، لم أكن في حالة مزاجية تسمح لي ببناء قارب؛ في الواقع، لم أكن في حالة مزاجية لفعل أي شيء، لكن ابني كان طفلًا صغيرًا وعنيديًا وكان عليّ أن أستسلم لطلبه. استغرق بناء هذا القارب اللعبة حوالي ثلاث ساعات. وبحلول الوقت الذي انتهيتُ منه، أدركتُ أنّ تلك الساعات الثلاث التي أمضيْتُها في بناء هذا القارب كانتُ الساعات الأولى من الاسترخاء الذهني والسلام التي عشتها منذ أشهر! لقد أخرجني هذا الاكتشاف من سباتي وجعلني أفكر قليلًا، وهو أول تفكير حقيقي أقوم به منذ أشهر. أدركتُ أنّه من الصعب أن تقلق بينما أنت مشغول بفعل شيء يتطلب التخطيط والتفكير. في حالي، أدى بناء القارب إلى إخراج القلق من الحلبة. لذا قررتُ أن أبقى مشغولًا. في الليلة التالية، ذهبتُ من غرفة إلى غرفة في المنزل، لأقوم بتجميع قائمة بالأعمال التي يجب القيام بها. عشرات العناصر التي تحتاج إلى إصلاح: خزائن الكتب، درجات السلم، النوافذ، مظلات النوافذ، المقابض، الأقفال، من المثير للدهشة أنّه في غضون أسبوعين قمتُ بإعداد قائمة تضم (٢٤٢) عنصرًا تحتاج إلى الاهتمام. خلال العامين الماضيين أنجزتُ معظمها. علاوة على ذلك، ملأتُ حياتي بأنشطة محفزة. أحضر ليلتين في الأسبوع دروس تعليم البالغين في (نيويورك)، لقد شاركتُ في أنشطة مدنية في مسقط رأسي وأنا الآن رئيس مجلس إدارة المدرسة. أحضر

عشرات الاجتماعات. أساعد في جمع الأموال للصليب الأحمر". لا وقت للقلق! هذا هو بالضبط ما قاله (ونستون تشرشل) عندما كان يعمل ثنائي عشرة ساعة يوميًا في ذروة الحرب. وعندما سُئل عما إذا كان يشعر بالقلق إزاء مسؤولياته الهائلة، قال: "أنا مشغول للغاية؛ ليس لدي وقت للقلق". لقد تحدث العالم العظيم (باستير) عن "السلام الذي يوجد في المكتبات والمختبرات"، لماذا يوجد السلام هناك؟ لأن الرجال في المكتبات والمختبرات عادة ما يكونون منشغلين في مهامهم لدرجة أنهم لا يقلقون على أنفسهم. نادرًا ما يعاني الباحثون من انبهارات عصبية. ليس لديهم وقت لمثل هذه الأشياء. لماذا يساعد شيء بسيط مثل الانشغال في التخلص من القلق؟ بسبب قانون واحد من أهم القوانين الأساسية التي كشف عنها علم النفس على الإطلاق، وهذا القانون هو: إنه من المستحيل تمامًا لأي عقل بشري، مهما كان بارعًا، أن يفكر في أكثر من شيء واحد في أي وقت من الأوقات. ألا تصدق هذا تمامًا، فلنجرب هذه التجربة. لنفترض أنك تتكئ الآن إلى الوراء وتغمض عينيك وتحاول في نفس اللحظة أن تفكر في تمثال الحرية وما تنوي القيام به صباح الغد. (جرِّبها)؛ لقد اكتشفت، أليس كذلك، أنه يمكنك التركيز على أي من الفكرتين بشكل متتالي، ولكن ليس على كليهما في وقت واحد؟ حسنًا، إنه نفس الشيء صحيح في مجال العواطف. لا يمكننا أن نكون متحمسين للقيام بشيء ممتع ونشعر بالانزعاج بسبب القلق في نفس الوقت. نوع واحد من المشاعر يطرد الآخر. إنَّ "العلاج المهني" هو المصطلح الذي يستخدمه

الطب النفسي الآن عندما يوصف العمل على أنه دواء. سيخبرك أي طبيب نفسي أنّ الانشغال بالعمل هو أحد أفضل المسكّنات المعروفة على الإطلاق للأعصاب المريضة. يعبر (جيمس. ل. مورسيل)، أستاذ التعليم في كلية المعلمين في (كولومبيا)، عن الأمر بشكل جيد للغاية عندما يقول: "القلق هو الأكثر عرضة لإرهاقك ليس عندما تكون في العمل، ولكن عندما تنتهي من عمل اليوم؛ فقد ينطلق خيالك في هذه اللحظة، ويثير كل أنواع الاحتمالات السخيفة ويقوم بتضخيم كل خطأ صغير. في مثل هذا الوقت؛ يشبه عقلك المحرك الذي يعمل بدون حمولته. إنه يتسابق ويهدد بحرق جوهره أو حتى تمزيق نفسه إلى أجزاء صغيرة. علاج القلق هو الانشغال التام بالقيام بشيء بناءً". يقول الراحل الدكتور (ريتشارد. س. كابوت)، أستاذ الطب السريري في جامعة (هارفارد) سابقاً، في كتابه (ما يعيشه الرجال): "بصفتي طبيباً، كان من دواعي سروري أن أرى العمل يعالج العديد من الأشخاص الذين عانوا من شلل ارتعاش الروح الناجم عن سيطرة الشكوك والتردد والخوف. والشجاعة التي يمنحها لنا عملنا هي مثل الاعتماد على الذات الذي جعله (إيمرسون) مجيداً إلى الأبد". إذا لم نبق أنا وأنت منشغلين؛ إذا جلسنا وفكرنا، فسنخرج مجموعة كاملة من اعتاد (تشارلز داروين) على تسميته "الثرثارين". و"الثرثارون" ليسوا سوى أشباح من الطراز القديم ستجعلنا نفقد صوابنا وتدمر قوتنا العقلية وقوة إرادتنا. أعرف رجل أعمال في (نيويورك) حارب "الثرثارين" من خلال الانشغال الشديد لدرجة أنه لم يكن لديه وقت للقلق

والغضب. اسمه (تريمبر لونجمان)، ومكتبه يقع في (٤٠، وول ستريت). لقد كان طالبًا في أحد فصول تعليم البالغين التي كنتُ أدرسها؛ وكان حديثه عن التغلب على القلق مثيرًا للاهتمام، ومثيرًا للإعجاب، لدرجة أنني طلبتُ منه أن يتناول العشاء معي بعد الفصل؛ وجلسنا في أحد المطاعم حتى بعد منتصف الليل بوقت طويل، نناقش تجاربه. إليكم القصة التي رواها لي: "قبل ثمانية عشر عامًا، كنتُ قلقًا جدًّا، من أنني أعاني من الأرق؛ كنتُ متشنجًا، ومنزعجًا، ومتوترًا. وشعرتُ أنني أتجه نحو حالة انهيار عصبي. كان لدي سبب للقلق؛ كنتُ أمين صندوق شركة (التزين بالفواكه وتعليبها، ٤١٨ ويست بروودواي، نيويورك). لقد استثمرنا نصف مليون دولار في الفراولة المعبأة في علب. لمدة عشرين عامًا، كنّا نبيع هذه العلب من الفراولة لمصنعي الثلجات. فجأة توقفت مبيعاتنا لأن الشركات الكبيرة لصناعة الثلجات، مثلًا (الشركة الوطنية للحليب وشركة بوردن)، كانت تزيد إنتاجها بسرعة؛ وكانوا يَدخرون المال والوقت عن طريق شراء الفراولة المعبأة في براميل. لم يبقَ لدينا فقط سوى نصف مليون دولار من التوت الذي لم نتمكن من بيعه، ولكننا كنّا أيضًا مرتبطين بعقد لشراء مليون دولار إضافية من الفراولة في الأشهر الاثني عشر المقبلة! لقد اقترضنا بالفعل (٣٥٠) ألف دولار من البنوك. ولم نتمكن من سداد أو تجديد هذه القروض. لا عجب أنني كنتُ قلقًا! هرعْتُ إلى (واتسونفيل، كاليفورنيا)، حيث يقع مصنعنا، وحاولتُ إقناع رئيس شركتنا بأن الظروف قد تغيرت، وأننا نواجه الدمار، رفض

تصديق ذلك؛ لقد ألقى باللوم على مكتبنا في (نيويورك) في كل المشاكل التي سببت سوء المبيعات. بعد أيام من التوسل، أقنعتة أخيراً بالتوقف عن تعبئة المزيد من الفراولة وبيع إمداداتنا الجديدة في سوق التوت الطازج في (سان فرانسيسكو). وقد أدى ذلك إلى حل مشاكلنا تقريباً. كان ينبغي أن أتمكن من التوقف عن القلق حينها؛ لكنني لم أستطع، القلق هو عادة، ولقد كانت لدي هذه العادة. عندما عدتُ إلى (نيويورك)، بدأتُ أشعر بالقلق بشأن كل شيء؛ الكرز الذي كنّا نشتره في (إيطاليا)، والأناس الذي كنّا نشتره في (هاواي)، وما إلى ذلك. كنتُ متوترًا، قلقًا، لا أستطيع النوم، وكما قلتُ سابقًا بالفعل، كنتُ أتجه نحو الانهيار العصبي. وفي حالة من اليأس، اعتمدتُ أسلوب حياة عالج أرقى وأوقف همومي. لقد انشغلتُ؛ انشغلتُ كثيرًا بمشاكل تتطلب كل قدراتي لدرجة أنه لم يكن لدي وقت للقلق. كنتُ أعمل سبع ساعات في اليوم. لقد بدأتُ أعمل الآن خمس عشرة وست عشرة ساعة في اليوم. كنتُ أذهب إلى المكتب كل صباح في الساعة الثامنة وأبقى هناك حتى منتصف الليل تقريباً. كنتُ أتولى واجبات جديدة، ومسؤوليات جديدة. وعندما أعود إلى المنزل عند منتصف الليل، كنتُ مرهقًا للغاية عندما ارتمتُ على السرير لدرجة أنني فقدتُ الوعي في بضع ثوانٍ. لقد واصلتُ هذا البرنامج لمدة ثلاثة أشهر تقريباً. وكنتُ قد تخلصتُ من عادة القلق بحلول ذلك الوقت، لذلك عدتُ إلى يوم عمل عادي مدته سبع أو ثماني ساعات. حدث هذا قبل ثمانية عشر عامًا. ولم أعاني قط من الأرق أو

القلق منذ ذلك الحين". لقد كان (جورج برنارد شو) على حق، فقد لخص الأمر برمته عندما قال: "إنَّ سرَّ التعاسة هو أن يكون لديك وقت فراغ لتفكر فيما إذا كنتَ سعيداً أم لا". لذلك انشغل، استمر في الانشغال؛ إنَّه أرخص أنواع الأدوية الموجودة على هذه الأرض، ويعتبر من أفضلها.

للتخلص من عادة القلق، إليك القاعدة الأولى:

ابقَ مشغولاً؛ يجب على الشخص القلق أن يُشغل نفسه في العمل، حتى لا يذبل في اليأس.

الفصل السابع

لا تدع الخنافس تحبطك

إليك قصة درامية ربما سأذكرها طوال حياتي. رواها لي (روبرت مور)، يسكن في (١٤ شارع هايلاند، مابلوود، نيو جيرسي)، وقال: "لقد تعلمتُ أكبر درس في حياتي في (مارس / آذار، ١٩٤٥م)، لقد تعلمته تحت (٢٧٦) قدمًا من سطح الماء قبالة سواحل الهند الصينية. لقد كنتُ واحدًا من ثمانية وثمانين رجلًا كانوا على متن الغواصة (بايا. س. س. ٣١٨) اكتشفنا بالرادار أنَّ قافلة يابانية صغيرة كانتُ قادمة في طريقها إلينا. ومع اقتراب الفجر، غطسنا للهجوم. رأيتُ من خلال المنظار موكب مدمرة يابانية وناقلة وسفينة زرع الألغام. أطلقنا ثلاثة طوربيدات على موكب المدمرة، لكنّها أخطأت. حدث شيء ما في تقنية كل طوربيد. واصلتِ المدمرة المضي قدمًا؛ التي لم تكن تعلم أنّها تعرضتُ للهجوم. كنّا نستعد لمهاجمة السفينة الأخيرة؛ زارعة الألغام، عندما استدارتُ فجأة وجاءتُ نحونا مباشرة. (رصدتنا طائرة يابانية تحت ستين قدمًا من سطح الماء وأرسلتُ موقعنا لاسلكيًا إلى سفينة زرع الألغام اليابانية). نزلنا إلى (١٥٠) قدم، لتجنب الاكتشاف، وقمنا بالتجهيز للهجوم. وضعنا مسامير إضافية على البوابات. ولكي نجعل الغواصة صامتة تمامًا، قمنا بإيقاف تشغيل المراوح ونظام التبريد وجميع

المعدات الكهربائية. بعد ثلاث دقائق، اندلعت الجحيم. انفجرت ست قنابل عميقة حولنا ودفعتنا إلى قاع المحيط، بعمق (٢٧٦) قدمًا؛ كنّا مرعوبين. إنّ التعرض للهجوم في أقل من ألف قدم من سطح الماء أمر خطير؛ أقل من خمسمائة قدم دائمًا ما يكون مميتًا. وكُنّا نتعرض للهجوم على عمق يزيد قليلًا عن نصف خمسمائة قدم من سطح الماء، حتى عمق الركبة تقريبًا؛ بقدر ما يتعلق الأمر بالسلامة. لمدة خمسة عشر ساعة، استمرت سفينة الألغام اليابانية في إسقاط قنابل عميقة. إذا انفجرت قنبلة عميقة على مسافة سبعة عشر قدمًا من الغواصة، فإنّ الارتجاج سيحدث ثقبًا فيها. انفجرت العشرات من هذه القنابل العميقة على مسافة خمسين قدمًا منّا. لقد أمرنا بالاستلقاء بهدوء في أسرّتنا والبقاء هادئين. كنْتُ مرعوبًا جدًّا، أتُنفس بصعوبة. "هذا هو الموت"، ظلمْتُ أقول لنفسي مرارًا وتكرارًا "هذا هو الموت!"... "هذا هو الموت!" مع إيقاف تشغيل المراوح ونظام التبريد، كانت درجة حرارة الهواء داخل الغواصة تزيد عن مائة درجة؛ لكنني كنْتُ أشعر بالبرد الشديد من الخوف لدرجة أنّني ارتديتُ سترة مبطنّة بالفرو؛ وما زلتُ أرتجف من البرد. كانت أسناني تصطك، واندفع من جسدي عرق بارد ورطب. واستمر الهجوم لمدة خمسة عشر ساعة، ثم توقف فجأة. من الواضح أنّ عامل الألغام الياباني قد استنفد مخزونه من القنابل العميقة، فغادرت السفينة المكان. بدت تلك الساعات الخمس عشرة من الهجوم وكأنّها خمسة عشر مليون سنة. مرتّ مسيرة حياتي كلها أمامي بمراجعة لأحداث مضت؛ حيث تذكرتُ كل

الأشياء السيئة التي فعلتها، كل الأشياء الصغيرة السخيفة التي كنت أقلق بشأنها. لقد كنت موظفًا في البنك قبل أن أنضم إلى البحرية. كنت قلقًا بشأن ساعات العمل الطويلة، والأجور الضعيفة، وضعف فرص الترقية. كنت قلقًا لأنني لم أتمكن من امتلاك منزلي الخاص، لم أتمكن من شراء سيارة جديدة، ولم أتمكن من شراء ملابس جميلة لزوجتي. كم كنت أكره مديري القديم؛ الذي كان دائمًا يتذمر ويوبخ! تذكرت كيف كنت أعود إلى المنزل ليلاً متألماً وغاضباً وأتساجر مع زوجتي على تفاهات. كنت قلقًا بشأن وجود ندبة على جبهتي، جرح مؤلم نتيجة حادث سيارة. كم بدت كل هذه الهموم كبيرة قبل سنوات! لكن كم بدت سخيفة عندما كانت القنابل العميقة تهدد بإرسالني إلى الملوكوت. لقد وعدت نفسي حينها بأنني إذا رأيت الشمس والنجوم مرة أخرى، فلن أقلق أبداً مرة أخرى. أبداً! أبداً! أبداً!!! لقد تعلمت المزيد عن فن العيش في تلك الخمس عشرة ساعة الرهيبة في تلك الغواصة أكثر مما تعلمته من خلال دراسة الكتب لمدة أربع سنوات في جامعة (سيراكيوز)".

أعلن القاضي (جوزيف سابات) من (شيكاغو)، بعد أن عمل حكماً في أكثر من أربعين ألف زواج غير سعيد: "التفاهات هي أساس معظم التعاسة الزوجية"؛ ويقول (فرانك. س. هوجان)، المدعي العام لمقاطعة (نيويورك): "إن نصف القضايا في محاكمنا الجنائية تنشأ بالكامل من الأشياء الصغيرة؛ التبجح في البار، ومشاحنات محلية، وملاحظة مهينة، الكلمة الجارحة، التصرفات الوقحة؛ تلك هي الأشياء الصغيرة التي تؤدي إلى الاعتداء

والقتل. قليل منّا يتعرض لظلم قاسٍ وكبير. إنّ الضربات الصغيرة التي نتلقاها من احترامنا لذاتنا، والإهانات، والصدمات الصغيرة التي نتلقاها من غرورنا، هي التي تسبب نصف وجع القلب في العالم". عندما تزوجت (إليانور روزفلت) لأول مرة، "شعرت بالقلق لعدة أيام؛ "لأنّ طبّاخها الجديد قد قدّم وجبة سيئة". وتقول السيدة (روزفلت): "ولكن إذا حدث ذلك الآن، فسوف أهز كتفي وأنسى الأمر". إنّهُ شيء جيد؛ هكذا يكون التصرف كشخص بالغ عاطفياً. حتى (كاثرين) العظيمة، المستبدة المطلقة، كانت تضحك عندما يُفسد الطاهي الطعام. قال (أندريه مورو) في مجلة (هذا الأسبوع): "لقد ساعدتني هذه الكلمات خلال العديد من التجارب المؤلمة: في كثير من الأحيان نسمح لأنفسنا بالانزعاج بسبب أشياء صغيرة يجب أن نحتقرها وننساها. ها نحن هنا على هذه الأرض، ولم يتبقّ لنا سوى عدة عقود أخرى لنعيشها، ونهدر العديد من الساعات التي لا يمكن تعويضها بالتفكير في أشياء ظلمتنا؛ والتي سوف ننساها جميعاً في غضون عام. دعونا نكرس حياتنا لأفعال ومشاعر جديرة بالاهتمام، ولأفكار عظيمة، وعواطف حقيقية، ومشاريع دائمة؛ فالحياة أقصر من أن تكون صغيرة". إليكم واحدة من أكثر القصص إثارة للاهتمام على الإطلاق التي رواها الدكتور (هاري إيمرسون فوسديك)، قصة عن المارك التي فاز بها وخسرها عملاق الغابة: "على منحدر قمة (لونج) في (كولورادو)، تقع بقايا ثلاث أشجار عملاقة. يخبرنا علماء الطبيعة أنّها بقيت صامدة لنحو أربعمئة عام. كانت عبارة عن

شجيرات صغيرة عندما هبط (كولومبوس) في (سان سلفادور)، ونا نصفها عندما استقر المهاجرين في (بليموث). خلال مسيرة حياتها الطويلة، ضربها البرق أربع عشرة مرة، وتعرضت لانهارات جليدية وعواصف لا حصر لها على مدى أربعة قرون. وقد نجت من كل تلك الانهارات. ولكن في النهاية، هاجم جيش من الخنافس الشجرة وسوتها بالأرض. تمكنت الحشرات من التهامها عندما اجتاحتها عن طريق اللحاء ودمرت تدريجياً القوة الداخلية للشجرة بهجمات الصغيرة ولكن المتواصلة. سقط عملاق الغابة، الذي لم يذبل مع تقدم العمر، ولا بسبب صعقات البرق، ولا بسبب العواصف، سقط أخيراً أمام الخنافس الصغيرة جداً بحيث يمكن للرجل أن يسحقها بين إصبعي السبابة والإبهام". ألسنا جميعاً مثل ذلك العملاق المقاتل في الغابة؟ ألا نتمكن بطريقة ما من النجاة من العواصف النادرة والانهارات الثلجية والصواعق التي تضربنا، فقط لنترك قلوبنا تأكلها الخنافس الصغيرة المثيرة للقلق؛ خنافس صغيرة يمكن سحقها بين الإصبع والإبهام؟

للتخلص من عادة القلق قبل أن تدمرك، إليك القاعدة الثانية:

دعونا لا نسمح لأنفسنا بالانزعاج من الأشياء الصغيرة التي يجب أن نحترقها ونساها. تذكر "الحياة أقصر من أن تكون صغيرة".

الفصل الثامن

قانون سيطرده الكثير من مخاوفك

عندما كنتُ طفلاً، نشأتُ في مزرعة بولاية (ميسوري)؛ وفي أحد الأيام، بينما كنتُ أساعد والدي في نزع بذور الكرز، بدأتُ في البكاء. قالت والدي: " (دليل)، ما الذي تبكي عليه بحق السماء؟"؛ فقلتُ: "أخشى أن أدفن حياً!"، لقد كنتُ مليئاً بالقلق في تلك الأيام. عندما جاءتِ العواصف الرعدية، كنتُ أشعر بالقلق خوفاً من أن أموت بسبب البرق. عندما جاءتِ الأوقات الصعبة، كنتُ قلقاً من أن لا يكون لدينا ما يكفي من الطعام. كنتُ أشعر بالقلق من أن أذهب إلى الجحيم عندما أموت. كنتُ قلقاً من أن تسخر الفتيات مني إذا رفعتُ قبعتي لهن. كنتُ قلقاً من عدم رغبة أي فتاة في الزواج مني. كنتُ قلقاً بشأن ما سأقوله لزوجتي مباشرة بعد زواجنا... لقد فكرتُ في هذه المشكلة التي تهز الأرض لعدة ساعات بينما كنتُ أسير خلف المحراث. ومع مرور السنين، اكتشفتُ تدريجياً أنَّ تسعة وتسعين بالمائة من الأشياء التي أقلق بشأنها لم تحدث أبداً. على سبيل المثال، كما قلتُ سابقاً، كنتُ أخاف من البرق ذات مرة، لكنني أعلم الآن أنَّ احتمالات موتي بواسطة البرق في أي سنة، وفقاً لمجلس السلامة الوطني، واحد فقط من بين ثلاثمائة وخمسين ألفاً. وكان خوفي من أن أدفن حياً أكثر سخافة؛ فأنا لا أتخيل

أنَّ شخصًا واحدًا من بين كل عشرة ملايين شخص يُدفن حيًّا؛ ومع ذلك بكيّت ذات مرة من الخوف منه. واحد من كل ثمانية أشخاص يموتون بسبب السرطان. لو كنتُ أريد أن أقلق ذهني في شيء، لشعرتُ بالقلق من السرطان بدلًا من أن أموت بسبب البرق أو أن أدفن حيًّا؛ من المؤكد أنني كنتُ أتحدث عن هموم الشباب والمراهقة. لكن العديد من همومنا في مرحلة البلوغ تكاد تكون سخيفة. ربما يمكننا أنا وأنت حذف تسعة أعشار من مخاوفنا الآن لو توقفنا عن القلق لفترة كافية لنكتشف ما إذا كان هناك أي مبرر حقيقي لمخاوفنا، وفقًا لقانون المتوسطات. أخبرني (جيم جرانت) عن تجربته. فهو يمتلك شركة (جيمس. أ. جرانت) للتوزيع، التي تقع في شارع (فرانكلين، ٢٠٤)، مدينة (نيويورك). كان يطلب ما بين عشر إلى خمس عشرة شحنة من برتقال وعنب (فلوريدا) في المرة الواحدة. أخبرني أنّه كان يعذب نفسه بأفكار مثل: ماذا لو وقع حادث قطار؟ ماذا لو تناثرتُ فاكهتي في جميع أنحاء الريف؟ ماذا لو انهار الجسر أثناء عبور سيارتي له؟ بالطبع، كانت الفاكهة مؤمنة؛ لكنّه كان يخشى أنّه إذا لم يسلم فاكهته في الوقت المحدد، قد يخاطر بخسارة سوقه. فشعر بالقلق الشديد لدرجة أنّه يخشى أن يصاب بقرحة في المعدة، وذهب إلى الطبيب. فقال له الطبيب أنّه لا يعاني من شيء سوى التوتر العصبي. قال: "رأيتُ النور حينها، وبدأتُ أسأل نفسي بعض الأسئلة. فقلتُ لنفسي: "انظر هنا يا (جيم جرانت)، كم عدد عربات الفاكهة التي تعاملت معها على مر السنين؟ فكان الجواب: نحو خمسة وعشرين ألفًا. ثم

سألت نفسي: "كم عدد السيارات التي تحطمت؟ وكان الجواب: أوه، ربما خمسة". ثم قلتُ لنفسي: "خمس فقط من أصل خمسة وعشرين ألفاً، هل تعلم ماذا يعني ذلك؟ نسبة خمسة آلاف إلى واحد! وبعبارة أخرى، وفقاً لقانون المتوسطات، استناداً إلى الخبرة، فإنّ احتمالات تحطم إحدى سياراتك هي خمسة آلاف إلى واحد. إذن، ما الذي يقلقك؟". ثم قلتُ لنفسي: "حسناً، قد ينهار الجسر!". ثم سألتُ نفسي: "كم عدد السيارات التي خسرتها بالفعل بسبب انهيار الجسر؟"، وكانت الإجابة "لا شيء". ثم قلتُ لنفسي: "ألست أحمقاً بأن تزج نفسك حتى أُصبت بقرحة المعدة بسبب جسر لم ينهار قط، وبسبب حادث قطار في حين أنّ الاحتمالات خمسة آلاف إلى واحد!". قال لي (جيم جرانت): "عندما نظرتُ إلى الأمر بهذه الطريقة، شعرتُ بالغباء الشديد. قررتُ حينها أن أترك قانون المتوسطات يتولى أمر القلق نيابة عني ولم أعانِ من "قرحة المعدة" منذ ذلك الوقت!".

للتخلص من عادة القلق قبل أن تدمرك؛ إليك القاعدة الثالثة:

"دعونا نفحص السجل". دعونا نسأل أنفسنا: "ما هي الفرص، وفقاً لقانون المتوسطات، أنّ هذا الحدث الذي أشعر بالقلق بشأنه سيحدث يوماً ما؟".

الفصل التاسع

التعاون مع الشيء المحتوم

عندما كنتُ طفلاً صغيراً، كنتُ ألعب مع بعض أصدقائي في عليّة منزل قديم، خشبي مهجور في شمال غرب ولاية (ميسوري). عندما نزلتُ من العليّة، أسندتُ قدمي على حافة النافذة للحظة ثم قفزت. كان لديّ خاتم في سبابتي اليسرى؛ وعندما قفزتُ، علق الخاتم برأس مسمار ومزق إصبعي. صرختُ، شعرتُ بالرعب. كنتُ متأكداً من أنني سأموت. لكن بعد أن شُفيتُ يدي، لم أقلق أبداً بشأنها ولو لجزء من الثانية. فما الفائدة من ذلك؟ لقد قبلتُ الشيء المحتوم. الآن غالباً ما أقضي شهراً كاملاً دون أن أفكر في حقيقة أن لديّ ثلاثة أصابع وإبهام فقط في يدي اليسرى. ومن المدهش مدى السرعة التي يمكننا بها قبول أي وضع تقريباً، إذا اضطررنا لذلك، ونتكيف معه ونسأه. كثيراً ما أفكر في نقش على أنقاض كاتدرائية تعود للقرن الخامس عشر في (أمستردام هولندا). يقول هذا النقش باللغة الفلمنكية: "إنّ الأمر كذلك؛ ولا يمكن أن يكون غير ذلك". في طريقنا عبر عقود من الزمن، سنواجه الكثير من المواقف غير السارة. لا يمكن أن تكون غير ذلك. فإنّنا نملك الخيار؛ إمّا أن نقبلها كأمر محتوم ونتكيف معها، أو أن ندمر حياتنا بالتمرد وربما ينتهي الأمر بالانهيار العصبي. إليكم بعض

النصائح الحكيمة من أحد فلاسفتي المفضلين، (ويليام جيمس)، قال: "كن على استعداد لتقبل الأمر على هذا النحو، إنَّ قبول ما حدث هو الخطوة الأولى للتغلب على عواقب أي مصيبة". لقد اضطرتُ (إليزابيث كوني)، التي تعيش في (٢٨٤٠ شمال شرق شارع ٤٩، بورتلاند بولاية أوريغون) أن تكتشف ذلك بالطريقة الصعبة. وإليك رسالة أنها كتبت لي مؤخراً: "في نفس اليوم الذي كانت فيه (أميركا) تحتفل بانتصار قواتنا المسلحة في شمال (إفريقيا)؛ تلقيتُ برقية من وزارة الحرب: "ابن أخي؛ الشخص الذي أحببته كثيراً مفقود في المعركة وبعد فترة وجيزة، وصلتُ برقية أخرى تفيد بوفاته". لقد غلبني الحزن. حتى ذلك الوقت، كنتُ أشعر أنَّ الحياة كانت جيدة جداً بالنسبة لي؛ كان لديَّ عمل أحبه، لقد ساعدتُ في تربية ابن أخي هذا. لقد كان يمثل لي كل ما هو جيد وحميد عن معنى الرجولة الفتية. لقد شعرتُ بأنَّ كل الخبز الذي ألقينته على المياه يعود لي ككعكة! ثم جاءت هذه البرقية؛ عالمي كله انهار، شعرتُ أنَّه لم يعد هناك شيء أعيش من أجله. أهملتُ عملي؛ أهملتُ أصدقائي، تركتُ كل شيء. شعرتُ بالمرارة والاستياء. لماذا كان لا بد من أخذ ابن أخي المحب؟ لماذا هذا الفتى الطيب، الذي كانت الحياة تنتظره، لماذا كان عليه أن يُقتل؟ لم أستطع قبول ذلك. كان حزني شديداً لدرجة أنني قررتُ أن أترك عملي، وأذهب بعيداً والاختلاء بنفسني مع دموعي ومرارتي. كنتُ أنظف مكنتي، وأستعد للمغادرة، عندما عثرتُ على رسالة كنتُ قد نسيتها؛ رسالة من ابن أخي الذي قُتل، رسالة كتبها لي عندما توفيتُ والدتي

قبل بضع سنوات. وجاء في الرسالة: "بالطبع، سوف نفتقدها، وخاصة أنت. لكنني أعلم أنك ستستمرين؛ إن فلسفتك الشخصية ستدفعك إلى ذلك. لن أنسى أبداً الحقائق الجميلة التي علمتني إياها. أينما كنت، أو مهما ابتعدنا عن بعضنا البعض، سأذكر دائماً أنك علمتني أن أبتسم وأن أقبل كل ما يأتي، مثل الرجل". قرأت تلك الرسالة مراراً وتكراراً. وبدا كما لو كان هناك بجانبني يتحدث معي، وكأنه يقول لي: "لماذا لا تفعلين ما علمتني أن أفعله؟ استمري، بغض النظر عما حدث، أخفي أحزانك الخاصة وراء ابتسامة واستمري". لذلك، عدتُ إلى عملي، توقفتُ عن الشعور بالمرارة والتمرد. وبقيتُ أقول ذلك لنفسِي: "لقد انتهى الأمر؛ لا أستطيع تغييره، لكن يمكنني أن أستمّر كما أريد أن أفعل". لقد بذلتُ كل ما بوسعي من جهد في عملي. كتبتُ رسائل إلى الجنود؛ إلى فتية آخرين. انضمتُ إلى فصل تعليم البالغين ليلاً بحثاً عن اهتمامات جديدة وتكوين صداقات جديدة. لا أستطيع أن أصدق التغيير الذي حدث لي. لقد توقفتُ عن الحزن على الماضي الذي ذهب إلى الأبد. أنا أعيش كل يوم الآن مع الفرح كما كان ابن أخي يريد مني أن أفعل. لقد تصالحتُ مع الحياة، لقد قبلتُ مصيري. أنا الآن أعيش حياة أكثر اكتمالاً مما كنتُ أعيشها من قبل". لقد تعلمتُ (إليزابيث كوني)، في (بورتلاند بولاية أوريغون)، ما يجب علينا جميعاً أن نتعلمه عاجلاً أم آجلاً: وهو أنه يجب علينا قبول الشيء المحتوم والتعاون معه. إنه ليس درس سهل التعلم، حتى الملوك الجالسِين على عروشهم عليهم أن يستمروا في تذكير

أنفسهم به. إنَّ الطريقة التي نتفاعل بها مع الظروف هي التي تحدد مشاعرنا. قال (يسوع): "إنَّ ملكوت السماوات موجود في داخلك. وهناك يوجد مملكة الجحيم أيضًا". يمكننا جميعًا أن نتحمل الكوارث والمآسي ونتصر عليها، إذا اضطررنا لذلك. قد لا نعتقد أننا قادرون على ذلك، ولكن لدينا موارد داخلية قوية بشكل مدهش ستساعدنا على تجاوز المصاعب إذا استخدمناها فقط؛ فنحن أقوى ممَّا نعتقد. أثناء كتابة هذا الكتاب، أجريت مقابلات مع عدد من رجال الأعمال البارزين في (أميركا)؛ وقد تأثرت بحقيقة أنهم يتعاونون مع الشيء المحتوم ويعيشون حياة خالية من القلق بشكل إلى حد كبير، لو لم يفعلوا ذلك؛ لكنوا قد انهاروا تحت وطأة الضغط. وفيما يلي بعض الأمثلة على ما أعنيه: قال لي (ج. س. بيني)، مؤسس سلسلة متاجر (بينني) المنتشرة في جميع أنحاء البلاد: "لن أقلق إذا خسرت كل سنت أملكه، لأنني لا أرى شيئاً سأكسبه من القلق، إنني أقوم بأفضل عمل ممكن؛ وأترك النتائج في أحضان الآلهة". أخبرني (هنري فورد) بنفس الشيء تقريباً؛ فقال: "عندما لا أستطيع التعامل مع الأحداث، فإنني أتركها تتعامل مع نفسها". وعندما سألت (ك. ت. كيلر)، رئيس شركة (كرايسلر)، كيف يتجنب القلق، قال: "عندما أواجه موقفاً صعباً، إذا كان بإمكانني فعل أي شيء حيال ذلك سأفعله؛ إذا لم أستطع، فإنني أنساه ببساطة. لا أقلق أبداً بشأن المستقبل؛ لأنني أعلم أنه لا يمكن لأي إنسان حي أن يتنبأ بما سيحدث في المستقبل، فهناك الكثير من القوى التي ستؤثر على هذا المستقبل! لا أحد يستطيع أن يحدد ما الذي

يحرك تلك القوى أو يفهمها. فلماذا إذن نقلق بشأنهم؟".

هل ترغب في معرفة ما هي أفضل نصيحة عن القلق اكتشفناها على الإطلاق في كل تلك القراءات؟ حسنًا، ها هي تم تلخيصها في سبعة وعشرين كلمة؛ هذه الكلمات التي أنت وأنا يجب أن نلصقها على مرآيا حمامنا، حتى نتمكن في كل مرة نغسل وجوهنا من التخلص من كل القلق في عقولنا. هذه الصلاة التي لا تقدر بثمن كتبها الدكتور (رينهولد نيور)، أستاذ المسيحية التطبيقية، مدرسة الاتحاد اللاهوتية، (برودواي وشارع ١٢٠، نيويورك).

"إلهي امنحني السكينة لقبول الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها؛ والحكمة لمعرفة الفرق".

للتخلص من عادة القلق قبل أن تدمرك، إليك القاعدة الرابعة: التعاون مع الشيء المحتوم.

الفصل العاشر

افرض أمر "إيقاف الخسارة" على مخاوفك

هل ترغب في معرفة كيفية كسب المال في سوق الأوراق المالية؟ حسنًا، سيرغب في ذلك مليون شخص آخر، وإذا كنت أعلم الإجابة، فسيباع هذا الكتاب بسعر رائع. ومع ذلك، هناك فكرة واحدة جيدة يستخدمها بعض المتداولين الناجحين. روى لي هذه القصة (تشارلز روبرتس)، مستشار الاستثمار الذي يقع مقره في (الجادة ١٧ شرق شارع ٤٢، نيويورك): "لقد جئت في الأصل إلى (نيويورك) من (تكساس) ومعني مبلغ عشرين ألف دولار، لقد أعطوني إياه أصدقائي للاستثمار في سوق الأوراق المالية". وتابع قائلاً: "اعتقدت أنني أعرف أسرار سوق الأوراق المالية؛ لكنني خسرت كل سنت. صحيح أنني حققت الكثير من الأرباح في بعض الصفقات، لكن انتهى بي الأمر بخسارة كل شيء". وأوضح (روبرتس): "لكنني شعرتُ بالفرح لخسارة أموال أصدقائي، حتى على الرغم من أنهم يستطيعون تحمل هذه الخسارة، لقد خشيتُ مواجهتهم مرة أخرى بعد أن انتهى مشروعنا إلى هذا الحد من السوء، ولكن من المثير لدهشتي أنهم لم يكونوا مرنين بشأن هذا الأمر فحسب، بل أثبتوا أنهم متفائلون بشكل غير قابل للشفاء من التفاؤل. لقد كنتُ أعلم أنني كنتُ أتاخر على أساس الربح أو الخسارة واعتمدتُ إلى

حد كبير على الحظ وآراء الآخرين. وكما قال (هـ. أ. فيليس): "كنتُ أتبارى في سوق الأوراق المالية عن طريق السمع". بدأتُ أفكر في أخطائي وقررتُ أنّه قبل عودتي إلى السوق مرة أخرى، سأحاول معرفة كل شيء يدور حوله الأمر. لذلك لقد سعيْتُ وأصبحتُ مُلمّاً بمعرفة أحد أنجح المضاربين الذين عاشوا على الإطلاق، (بيرتون. س. كاسلز). اعتقدتُ أنني أستطيع أن أتعلم منه الكثير؛ لأنّه كان يتمتع منذ فترة طويلة بمكانة مرموقة لكونه ناجحاً عامّاً بعد عام وكنتُ أعلم أنّ مثل هذه المهنة لم تكن نتيجة للصدفة أو الحظ. لقد سألتني بعض الأسئلة حول الطريقة التي كنتُ أتداول بها من قبل ثم أخبرني بما اعتقد أنّه أهم مبدأ في التداول. قال: "لقد فرضتُ أمر إيقاف الخسارة على كل التزام في السوق أقوم به. إذا قمتُ بشراء سهم على سبيل المثال، بسعر خمسين دولاراً للسهم، أفرض على الفور أمراً بإيقاف الخسارة عند سعر خمسة وأربعين دولاراً. وهذا يعني أنّه إذا انخفض السهم بما يصل إلى خمس نقاط عن تكلفته، فسيتم بيعه تلقائياً، وبالتالي، اقتصرت الخسارة على خمس نقاط". تابع السيد الخبير؛ "إذا قمتُ بالتزاماتك بذكاء في المقام الأول، فإنّ متوسط أرباحك ستبلغ عشرة أو خمسة وعشرين أو حتى خمسين نقطة. وبالتالي، من خلال الحد من خسائرك إلى خمس نقاط، يمكن أن تكون مخطئاً أكثر من نصف الوقت وما زلتَ تجني الكثير من المال؟". "لقد اعتمدتُ هذا المبدأ على الفور واستخدمته منذ ذلك الحين. لقد وفّر لي ولعملائي عدة آلاف من الدولارات. بعد فترة أدركتُ أنّ مبدأ وقف الخسارة يمكن

استخدامه بطرق أخرى إلى جانب سوق الأوراق المالية. وبدأت في وضع أمر وقف الخسارة على أي نوع من أنواع الإزعاج والاستياء الذي يأتي إلي. لقد نجح الأمر؛ على سبيل المثال، غالبًا ما يكون لديّ موعد لتناول الغداء مع صديق نادرًا ما يأتي في الوقت المحدد في الأيام السابقة، كان يقيني متوترًا في مكاني لمدة نصف ساعة قبل أن يأتي. أخيرًا، أخبرته عن أوامر وقف الخسارة الخاصة بي بشأن مخاوفي. قلتُ: (بيل)، أمر وقف الخسارة الخاص بانتظارك عشر دقائق بالضبط. إذا وصلت متأخرًا أكثر من عشر دقائق، فسيتم بيع موعدنا على الغداء أسفل النهر، وسأرحل". كم كنتُ أتمنى لو كان لديّ الحس السليم، منذ سنوات، لأفرض أوامر وقف الخسارة على نفاذ صبري، وعلى أعصابي، وعلى رغبتني في تبرير نفسي، وعلى ندمي، وعلى كل ضغوطاتي العقلية والعاطفية! لماذا لم يكن لديّ الحس السليم لتحجيم كل موقف يهدد بتدمير راحة البال وأقول لنفسي: "انظر هنا، يا (ديل كارنيجي)، هذا الموقف يستحق كل هذا العناء وليس أكثر؟"... لماذا لم أفعل ذلك؟ ومع ذلك، يجب أن أمنح نفسي الفضل في امتلاك القليل من الحس السليم في حادثة واحدة على الأقل. وكانت حادثة خطيرة أيضًا، أزمة في حياتي؛ إنها أزمة حيث وقفتُ أشاهد أحلامي وخططي للمستقبل وعمل السنين تتلاشى في الهواء، حدث الأمر على هذا النحو. في أوائل الثلاثينيات من عمري، قررتُ أن أقضي حياتي في كتابة الروايات، كنتُ أعتزم أن أصبح (فرانك نوريس أو جاك لندن أو توماس هاردي) الثاني. لقد كنتُ جدًّا للغاية لدرجة أنني

أمضيتُ عامين في أوروبا، حيث كنتُ سأعيش حياة بخسة بالدولارات خلال فترة انتشار الأموال المطبوعة التي أعقبت الحرب العالمية الأولى. قضيتُ عامين هناك، أكتب أعظم أعمالي؛ أسميتها العاصفة الثلجية. كان العنوان طبعياً؛ لأنَّ الاستقبال الذي حظيتُ به بين الناشرين كان بارداً مثل أي عاصفة ثلجية تهب عبر سهول (داكوتا). عندما أخبرني وكيل أعمالي الأدبية أنَّ روائي لا قيمة لها، وأنني لا أملك أي موهبة، في الكتابة الروائية؛ كاد قلبي أن يتوقف. غادرتُ مكتبه في حالة ذهول. لم أكن لأشعر بالذهول أكثر لو أنه ضربني على رأسي بهراوة. كنتُ مندهشاً، وأدركتُ أنَّني أقف على مفترق طرق في الحياة، وكان عليَّ أن أتخذ قراراً هائلاً. فماذا ينبغي أن أفعل؟ وأي طريق يجب أن أسلك؟ مرّت أسابيع قبل أن أخرج من حالة الذهول. في ذلك الوقت، لم أسمع قط بعبارة (افرض أمر إيقاف الخسارة على مخاوفك). ولكن عندما أنظر إلى الوراء الآن، أستطيع أن أرى أنَّني فعلتُ ذلك تماماً. لقد شطبتُ عامين من الجهد على تلك الرواية مقابل ما كانت تستحقه، تجربة نبيلة، ومضيتُ قدماً من هناك. عدتُ إلى عملي في تنظيم وتدريس فصول تعليم البالغين، وكتبْتُ السير الذاتية في أوقات فراغي؛ سير ذاتية وكتب واقعية مثل الذي تقرأه الآن. هل أنا سعيد الآن لأنني اتخذتُ هذا القرار؟ مسرور؟ في كل مرة أفكر في الأمر الآن أشعر برغبة في الرقص في الشارع من شدة الفرح! أستطيع أن أقول بصراحة أنَّني لم أقض يوماً أو ساعة منذ ذلك الحين، وأنا أندب على حقيقة أنَّني لست (توماس هاردي) آخر.

لذا، لكي تتخلص من عادة القلق قبل أن تدمرك، إليك القاعدة الخامسة:
كلما انجذبنا إلى الإسراف في الأموال الجيدة بعد الأموال السيئة من حيث
المعيشة البشرية، دعونا نتوقف ونسأل أنفسنا هذه الأسئلة الثلاثة:

١ - ما مدى أهمية هذا الشيء الذي أقلق بشأنه بالنسبة لي؟

٢ - في أي نقطة يجب أن أقوم بفرض أمر "إيقاف الخسارة" على هذا القلق،
ثم أنساه؟

٣ - كم سأدفع بالضبط مقابل هذه الصافرة؟ لقد دفعت بالفعل أكثر مما
تستحق؟

الفصل الحادي عشر

لا تحاول نشر نشارة الخشب

بينما أكتب هذه الجملة، أستطيع أن أنظر من نافذتي وأرى بعض آثار أقدام الديناصورات في حديقتي، آثار أقدام الديناصورات مدحجة في الصخر الزيتي والحجر. اشتريت تلك آثار الديناصورات من متحف (بيودي) بجامعة (ييل)؛ ولدي رسالة من أمين متحف (بيودي)، تفيد بأن تلك الآثار قد تم صنعها قبل (١٨٠) مليون سنة. حتى الأحقق لن يحلم بمحاولة العودة (١٨٠) مليون سنة إلى الوراء لتغيير تلك الآثار. أي شيء أكثر حماقة من القلق لأننا لا نستطيع العودة وتغيير ما حدث قبل (١٨٠) ثانية، والكثير منا يفعل ذلك. ومن المؤكد أننا قد نفعل شيئاً لتعديل آثار ما حدث منذ (١٨٠) ثانية، لكن لا يمكننا بأي حال من الأحوال تغيير الحدث الذي حصل حينها. هناك طريقة واحدة فقط على موطئ إرادة الله الخضراء لكي يكون الماضي بناءً؛ وذلك من خلال تحليل أخطائنا الماضية بهدوء والاستفادة منها ونسيانها. أعلم أن هذا صحيح، لكن هل كنت أتمتع دائماً بالشجاعة والحس السليم للقيام بذلك؟ للإجابة على هذا السؤال، دعني أخبرك عن تجربة رائعة مررت بها منذ سنوات مضت، لقد تركت أكثر من ثلاثمائة ألف دولار تفلت من بين أصابعي دون أن أجني بنساً واحداً. لقد حدث الأمر على هذا

النحو: لقد أطلقتُ مشروعًا واسع النطاق في مجال تعليم البالغين، وافتتحتُ فروع في مدن مختلفة، وأنفقتُ الأموال بسخاء في النفقات العامة والإعلان. لقد كنتُ مشغولًا للغاية بالتدريس لدرجة أنه لم يكن لديّ الوقت ولا الرغبة في الاهتمام بالشؤون المالية. وكنتُ ساذجًا جدًا لدرجة أنني لم أدرك أنني بحاجة إلى مدير أعمال ماهر لمراقبة النفقات. وأخيرًا، بعد مرور عام تقريبًا، اكتشفتُ حقيقة مخيفة وصادمة. لقد اكتشفتُ أنه على الرغم من كمية دخلنا الهائلة، إلا أننا لم نحقق أي ربح على الإطلاق. وبعد اكتشاف ذلك، كان يجب عليّ أن أفعل أمرين. أولاً، كان يجب أن أتمتع بالقدرة على التصرف كما فعل (جورج واشنطن كارفر) الزنجي؛ عندما خسر أربعين ألف دولار في انهيار أحد البنوك، وهي مدخرات حياته. ولما سأله أحدهم إن كان يعلم أنه أصبح مفلسًا، أجاب: "نعم، لقد سمعت"، واستمر في التدريس. لقد مسح الخسارة من عقله تمامًا لدرجة أنه لم يذكرها مرة أخرى أبدًا. أمّا الشيء الثاني الذي كان ينبغي أن أفعله: كان عليّ أن أقوم بتحليل أخطائي وأتعلم درسًا لا يُنسى. لكن بصراحة، لم أفعل أيًا من هذين الأمرين. بدلًا من ذلك، دخلتُ في دوامة من القلق. كنتُ في حالة ذهول لعدة أشهر؛ ولم أستطع النوم وفقدت الوزن، وبدلًا من تعلم درس من هذا الخطأ الفادح، مضيتُ قدمًا وكررتُ الشيء نفسه مرة أخرى، لكن على نطاق أصغر! إنه أمر محرج بالنسبة لي أن أعترف بكل هذا الغباء؛ لكنني اكتشفتُ منذ فترة طويلة أنه (من الأسهل تعليم عشرين شخصًا ما يجب القيام به من أن تكون واحدًا

من العشرين الذين يتبعون تعليمي). إنَّ المعرفة لا تصبح قوة حتى يتم تطبيقها؛ والغرض من هذا الكتاب ليس إخبارك بشيء جديد. بل تذكيرك بما تعرفه بالفعل وتحفيزك وإلهامك للقيام بشيء حيال تطبيقه. لقد أعجبتُ دائماً برجل مثل الراحل (فريد فولر شيد)، الذي كان يتمتع بموهبة عرض حقيقة قديمة بطريقة جديدة ورائعة. كان محرراً لمجلة (فيلا دلفيا)؛ وبينما كان يخاطب خريجي الكلية، سأل: "كم منكم قام بنشر الخشب من قبل؟ دعونا نرى أيديكم". معظمهم فعل ذلك، ثم سأل: "كم منكم نشر نشارة الخشب؟" لم تُرفع أي يد. صاح السيد (شيد): "بالطبع، لا يمكنك نشر نشارة الخشب! لقد تم نشرها بالفعل! والأمر نفسه بالنسبة للماضي، عندما تبدأ في القلق بشأن الأشياء التي مضت وانتهت، فأنت تحاول فقط نشر نشارة الخشب". عندما كان (كوني ماك)، لاعب البيسبول العظيم، يبلغ من العمر واحداً وثمانين عاماً، سألته إذا كان يشعر بالقلق من المباريات التي خسرها. فأجابني: "أوه، نعم، لقد اعتدتُ على ذلك، لكنني تجاوزتُ تلك الحماقة منذ سنوات طويلة؛ اكتشفتُ أنَّ ذلك لم يوصلني إلى أي مكان على الإطلاق". ثم قال: "لا يمكنك طحن أي حبوب، باستخدام الماء الذي سقط بالفعل في الجدول". كلا، لا يمكنك طحن أي حبوب ولا يمكنك قطع أي جذوع أشجار باستخدام الماء الذي سقط بالفعل في الجدول. ولكن يمكنك رؤية التجاعيد في وجهك والقروح في معدتك؛ لذلك يجب عليك أن تتجاوز ما حدث في الماضي وتركز على خطط المستقبل. لقد قمتُ ذات مرة بزيارة

سجن (سينج سينج)، وأكثر ما أذهلني هو أنّ السجناء هناك بدوا سعداء مثل الشخص العادي في الخارج. وقد عَقَّبْتُ على ذلك الأمر إلى (لويس . ي . لاويس)؛ مأمور سجن (سينج سينج)، وأخبرني أنّه عندما يصل المجرمون لأول مرة إلى سجن (سينج سينج)، فمن المرجح أن يشعروا بالاستياء والمرارة؛ ولكن بعد بضعة أشهر، يقوم غالبية الأشخاص الأكثر ذكاءً بنسيان مصائبهم ويستقروا ويتقبلوا حياة السجن بهدوء ويستفيدوا منها على أكمل وجه. أخبرني المأمور (لويس) عن أحد سجناء (سينج سينج)، وهو بستاني، كان يغني وهو يزرع الخضار والزهور داخل أسوار السجن. أظهر ذلك السجن الذي غنّى وهو يزرع الزهور حكمة أكثر بكثير ممّا يظهرها معظمنا. لقد كان يعلم أنّ الإصبع المتحرك يكتب؛ وبعد أن يكتب، يمضي قدماً، ولن تستطيع كل قواك ولا ذكائك بأن تستدرجه مرة أخرى لإلغاء نصف سطر، ولن تمحّ كل دموعك كلمة واحدة منه. فلماذا إذن تضيع الدموع؟ بالطبع لقد ارتكبنا أخطاء فادحة وحقاقت! وماذا في ذلك؟ من لم يفعل؟ وحتى (نابليون) خسر ثلث المعارك المهمة التي خاضها. ولعل معدل إخفاقنا ليس أسوأ من معدل (نابليون)، من يعلم؟ وعلى أيّ حال، فإنّ كل خيول الملك وكل رجاله لا يستطيعون إعادة تجميع الماضي مرة أخرى.

لذلك دعونا نتذكر القاعدة السابعة: لا تحاول نشر نشارة الخشب.

الجزء الثالث باختصار:

كيف تتخلص من عادة القلق قبل أن تدمرك

القاعدة الأولى: تخلص من قلق الجمهور من خلال البقاء مشغولاً. تُعتبر كثرة الحركة أحد أفضل العلاجات التي تم ابتكارها على الإطلاق لعلاج (الثرارين).

القاعدة الثانية: لا تهتم بالأمر التافهة. لا تسمح للأشياء التافهة؛ التي هي مجرد نمل أبيض في الحياة، بأن تدمر سعادتك.

القاعدة الثالثة: استخدم قانون المتوسطات لطرد مخاوفك. اسأل نفسك: "ما هي احتمالات حدوث هذا الشيء على الإطلاق؟".

القاعدة الرابعة: التعاون مع المحتوم. إذا علمت أن هناك ظرفاً ما خارج قدرتك على التغيير أو المراجعة، فقل لنفسك: "إنه كذلك، ولا يمكن أن يكون غير ذلك".

القاعدة الخامسة: افرض أمر "إيقاف الخسارة" على مخاوفك. قرر مقدار القلق الذي قد يستحقه شيء ما، وارفض أن تعطيه المزيد.

القاعدة السادسة: دع الماضي يدفن موتاه. لا تنشر نشارة الخشب.

الجزء الرابع

سبع طرق لتنمية السلوك العقلي الذي سيجلب لك السلام والسعادة

الفصل الثاني عشر

ستُ كلماتٍ يمكن أن تغير حياتك

منذ عدة سنوات طُلب مني الإجابة على هذا السؤال في أحد البرامج الإذاعية: "ما هو أكبر درس تعلمته على الإطلاق؟". كان ذلك سهلاً: "إنَّ الدرس الأكثر أهمية الذي تعلمته على الإطلاق هو أهمية ما نفكر فيه. لو كنْتُ أعلم ما تفكر فيه، لعرفتُ من أنت. أفكارنا هي التي تجعلنا ما نحن عليه. وسلوكنا العقلي هو العامل الذي يحدد مصيرنا". قال (إيمرسون): "الإنسان عبارة عن مجموعة من الأشياء التي يفكر فيها طوال اليوم". فكيف يمكن أن يكون أي شيء آخر؟ أعلم الآن وبقناعة لا تقبل الشك أنَّ أكبر مشكلة علينا أن نتعامل معها؛ هي اختيار الأفكار الصحيحة. إذا استطعنا أن نفعل ذلك، فسنكون على الطريق السريع لحل جميع مشاكلنا. وقد لخص الفيلسوف العظيم الذي حكم الإمبراطورية الرومانية، (ماركوس أوريليوس)، الأمر في ست كلمات؛ إنها ست كلمات يمكن أن تحدد مصيرك: "إنَّ حياتنا هي ما تصنعه أفكارنا". نعم، إذا فكرنا بأفكار سعيدة، سنكون سعداء. إذا فكرنا بأفكار بائسة، سنكون تعساء. إذا فكرنا بأفكار مخيفة، سنكون خائفين. إذا كنَّا نفكر بأفكار مريضة، فمن المحتمل أن نمرض. وإذا فكرنا في الفشل، فسوف نفشل بالتأكيد. وإذا انغمسنا في الشفقة على أنفسنا،

فسوف يرغب الجميع بالتهرب منّا وتجنبنا. إنني أدعو إلى تبني موقف إيجابي بدلاً من الموقف السلبي. وبعبارة أخرى، نحن بحاجة إلى أن نكون يقظين إزاء مشاكلنا، ولكن ليس أن نكون قلقين. ما هو الفرق بين اليقظة والقلق؟ اسمحوالي أن أوضح ذلك في كل مرة أعبّر فيها شوارع (نيويورك) المزدحمة بحركة المرور، أشعر بأنني يقظ بشأن ما أفعله، ولكن ليس القلق. اليقظة تعني إدراك ماهية المشكلات واتخاذ الخطوات اللازمة لمواجهتها بهدوء. القلق يعني الدوران في حلقات مفرغة وغير مجدية. يمكن للإنسان أن يشعر باليقظة إزاء مشاكله الخطيرة ومع ذلك يمشي ورأسه مرفوعاً وزهرة قرنفل في عروة سترته. لقد رأيت (لويل توماس) يفعل ذلك بالضبط. فعندما كان يواجه ديوناً ضخمة وخيبات أمل شديدة، كان يقظاً لذلك لكنه لم يكن قلقاً، كان يعلم أنه إذا سمح لفشله بأن يؤثر عليه، فسوق يصبح عديم القيمة في نظر الجميع، بما في ذلك دائنيه. لذا، كل صباح قبل أن يبدأ عمله، كان يشتري زهرة، ويضعها في عروة سترته، ويتمايل في شارع (أكسفورد) ورأسه مرفوعاً وخطوته مفعمة بالحيوية. لقد كان يفكر بأفكار إيجابية وشجاعة ورفض أن يدع الهزيمة تغلبه. بالنسبة له، كان التغلب على الأمور جزءاً من اللعبة؛ إنه التدريب المفيد الذي كان عليك أن تتوقعه إذا أردت الوصول إلى القمة. إن سلوكنا العقلي له تأثير لا يصدق حتى على قوانا الجسدية ويقدم الطبيب النفسي البريطاني الشهير (ج. أ. هادفيلد)، مثلاً واضحاً لهذه الحقيقة في كتابه الرائع (علم نفس القوة)، يكتب: "لقد طلبت من ثلاثة رجال أن يخضعوا

أنفسهم لاختبار تأثير الإيحاء العقلي على قوتهم، والذي تم قياسه عن طريق الإمساك بمقياس القوة". وطلب منهم الإمساك بمقياس القوة بكل قوتهم. وطلب منهم القيام بذلك في ظل ثلاث مجموعات مختلفة من الظروف. وعندما اختبرهم في ظل ظروف اليقظة العادية، كان متوسط قبضتهم (١٠١) رطلاً. وعندما اختبرهم بعد أن قام بتنويمهم مغناطيسيًا وأخبرهم بأنهم ضعفاء للغاية، لم يتمكنوا من الإمساك إلا بـ (٢٩) رطلاً فقط، أي أقل من ثلث قوتهم الطبيعية. (كان أحد هؤلاء الرجال ملاكمًا حائزًا على جوائز، وعندما قيل له تحت التنويم المغناطيسي أنه كان ضعيفًا، لاحظ أن ذراعه كانت "ضعيفة، تمامًا مثل ذراع الطفل")؛ عندما اختبر الدكتور (هادفيلد) هؤلاء الرجال للمرة الثالثة، وأخبرهم تحت التنويم المغناطيسي أنهم أقوى جدًا، كانت متوسط قبضتهم (١٤٢) رطلاً. وعندما امتلأت عقولهم بأفكار القوة الإيجابية، زادت قواهم البدنية الفعلية تقريبًا خمسين في المائة. هذه هي القوة المذهلة لسلوكنا العقلي. لتوضيح القوة السحرية للفكر، اسمحوا لي أن أخبركم بواحدة من أكثر القصص المذهلة في تاريخ (أميركا). أستطيع أن أكتب كتابًا عنها، ولكن دعونا نختصر. في إحدى ليالي (أكتوبر/ تشرين الأول) الباردة، بعد وقت قصير من انتهاء الحرب الأهلية، طرقت امرأة بلا مأوى ومعدمة، لم تكن أكثر من مجرد تائهة على وجه الأرض، باب الأم (ويبستر)، زوجة قبطان بحري متقاعد، تعيش في (أميسبوري، ماساتشوستس). فتحت الباب، رأت الأم (ويبستر) مخلوقًا صغيرًا ضعيفًا،

"لا يزيد وزنه عن مائة رطل من الجلد والعظام المروعة". أوضحت السيدة الغريبة (جلوفر)، أنها كانت تبحث عن منزل حيث يمكنها التفكير وحل مشكلة كبيرة تشغلها ليلاً ونهاراً. أجابت السيدة (ويستر): "لماذا لا تبقي هنا؟ أنا وحدي في هذا المنزل الكبير". كان من الممكن أن تبقى (جلوفر) إلى أجل غير مسمى مع الأم (ويستر)؛ لو لم يأت صهرها، (بيل إليس)، من (نيويورك) لقضاء إجازة. وعندما اكتشف وجود السيدة (جلوفر)، صرخ: "لن أسمح بوجود أي متشردين في هذا المنزل؛ فدفع بهذه المرأة المشردة بأن تخرج من الباب. كان المطرينهمر بغزارة، وقفت ترتجف تحت المطر لبضع دقائق، ثم بدأت في السير على الطريق بحثاً عن مأوى. إليكم الجزء المذهل من القصة، كان مقدراً لتلك (المتشردة) التي طردها (بيل إليس) من المنزل أن يكون لها تأثير كبير على تفكير العالم مثل أي امرأة أخرى سارت على هذه الأرض. وهي معروفة الآن لدى الملايين من الأتباع المخلصين باسم (ماري بيكر إيدي) مؤسسة العلوم المسيحية. ومع ذلك، حتى هذا الوقت، لم تكن تعرف سوى القليل في الحياة باستثناء المرض والحزن والمأساة. توفي زوجها الأول بعد وقت قصير من زواجهما، وكان زوجها الثاني قد هجرها وهرب مع امرأة متزوجة؛ وتوفي لاحقاً في الملجأ. لم يكن لديها سوى طفل واحد وهو ابن. واضطرت بسبب الفقر والمرض والحرص إلى التخلي عنه وهو في الرابعة من عمره؛ لقد فقدت كل أثر له ولم تره مرة أخرى لمدة واحد وثلاثين عاماً. وبسبب اعتلال صحتها، كانت السيدة (إيدي) مهتمة لسنوات بما

أسمته "علم شفاء العقل". لكن نقطة التحول الدراماتيكية في حياتها حدثت في (مدينة لين، بولاية ماساتشوستس)، أثناء سيرها في وسط المدينة في أحد الأيام الباردة، انزلت وسقطت على الرصيف الجليدي وفقدت وعيها. كان عمودها الفقري مصاباً بشكل بليغ لدرجة أنها أصيبت بتشنجات، حتى الطبيب توقع موتها. فإذا نجت بأعجوبة، أعلن أنها لن تتمكن من المشي مرة أخرى. فتحت (ماري بيكر إيدي)، وهي مستقلة على فراش الموت، كتابها المقدس، وأعلنت، أن توجيهاً إلهياً، قادها لقراءة هذه الكلمات من إنجيل القديس (متى): "وإذ بهم يقدمون إليه رجلاً مشلولاً ملقى على سرير. فقال (يسوع) للمشلول: "ثق يا بني مغفورة لك خطاياك، قم واحمل سريرك واذهب إلى بيتك"؛ فقام ومضى إلى بيته". أعلنت أن كلمات (يسوع) هذه قد ولدت في داخلها قوة وإيماناً هائلاً وقوة شفاء كبيرة حتى "أنها نهضت على الفور من السرير ومشّت". أعلنت السيدة (إيدي) "بأن تلك التجربة، كانت التفاحة المتساقطة التي قادتني إلى اكتشاف كيف أكون على ما يرام، وكيف أجعل الآخرين كذلك. لقد اكتسبت الحقيقة العلمية بأن كل سبب كان من فعل العقل، وكل نتيجة هي ظاهرة عقلية". هذه هي الطريقة التي أصبحت بها (ماري بيكر إيدي) المؤسس والكاهنة العليا للطائفة الجديدة؛ العلوم المسيحية، إنه الإيمان الديني العظيم الوحيد الذي أسسته امرأة على الإطلاق، الدين الذي طوّق الكرة الأرضية. ربما تقول لنفسك الآن: "هذا الرجل (كارنيجي) يقوم بالتبشير للعلوم المسيحية". كلا، أنت مخطئ؛ أنا لست من

أتباع طائفة العلوم المسيحية. لكن كلما طالَّت حياتي، كلما زاد اقتناعي بالقوة الهائلة التي يتمتع بها الفكر. نتيجة الخمسة وثلاثين عامًا التي قضيتها في تعليم البالغين، أعلم أنّ الرجال والنساء يمكنهم التخلص من القلق والخوف وأنواع مختلفة من الأمراض، ويمكنهم تبديل حياتهم عن طريق تغيير أفكارهم. أنا على قناعة تامة بأنّ راحة البال والمتعة التي نحصل عليها من الحياة لا تعتمد على مكان وجودنا، أو ما لدينا، أو من نحن، ولكن فقط على قدراتنا العقلية. أمّا الظروف الخارجية ليس لها علاقة بالموضوع. أنّني فقط أحاول أن أكرر ما قاله (إيمرسون) جيدًا في الكلمات الختامية لمقاله عن (الاعتماد على الذات): "انتصار سياسي، أو ارتفاع في الإيجارات، أو شفاء مرضك، أو عودة صديقك الغائب، أو حدث خارجي آخر يرفع معنوياتك، ستعتقد أنّ أيامًا جيدة تنهياً لأجلك، لا تصدق ذلك أبدًا؛ لا شيء يمكن أن يجلب لك السلام سوى نفسك". حذر الفيلسوف الرواقي العظيم (إبيكتيتوس) "من أنّنا ينبغي أن نكون مهتمين بإزالة الأفكار الخاطئة من العقل أكثر من اهتمامنا بإزالة (الأورام والخراجات من الجسم)". قال ذلك (إبيكتيتوس) منذ تسعة عشر قرنًا، لكن الطب الحديث يؤيده. أعلن الدكتور (ج. كانبي روبنسون) أنّ أربعة من كل خمسة مرضى تم إدخالهم إلى مستشفى (جونز هوبكنز) كانوا يعانون من حالات ناجمة جزئيًا عن الضغوط العاطفية. وكان هذا صحيحًا في كثير من الأحيان حتى في حالات الاضطرابات العضوية. وأعلن قائلاً: "في نهاية المطاف، تعود هذه الأمور إلى عدم التكيف

مع الحياة ومشاكلها". اتخذ (مونتين)، الفيلسوف الفرنسي العظيم، هذه الكلمات السبع عشرة شعاراً لحياته: "لا يتأذى الإنسان مما يحدث بقدر ما يتأذى من رأيه فيما يحدث". ورأينا فيما يحدث متروك لنا بالكامل. سأوضح لك كيفك يمكنك تغيير سلوكك العقلي بقوة الإرادة في ظل الظروف والمشاكل الساحقة؛ قد يستغرق الأمر القليل من الجهد، ولكن السر بسيط؛ حيث أدلى (ويليام جيمس)، الذي لم يسبق له مثيل في معرفته بعلم النفس العملي، بهذه الملاحظة ذات مرة: "يبدو أنّ الفعل يتبع الشعور، ولكن الفعل والشعور يسيران معاً؛ ومن خلال تنظيم الفعل، الذي يقع تحت السيطرة المباشرة للإرادة، يمكننا تنظيم الشعور بشكل غير مباشر، الذي لا يقع تحت سيطرة الإرادة". وبعبارة أخرى، يخبرنا (ويليام جيمس) أننا لا نستطيع تغيير عواطفنا على الفور بمجرد "اتخاذ قرار بشأنها" ولكن يمكننا تغيير أفعالنا. فعندما نغير أفعالنا، فسوف تتغير مشاعرنا تلقائياً. دعونا نكافح من أجل سعادتنا من خلال اتباع برنامج يومي من التفكير البهيج والبناء. هنا يوجد مثال لهذا البرنامج، بعنوان "اليوم فقط". لقد وجدتُ هذا البرنامج ملهماً جداً لدرجة أنني وزعتُ مئات النسخ منه. لقد كتبتُه الراحلة (سييل. ف. بارتريدج) قبل ستة وثلاثين عاماً. وإذا اتبعناها أنا وأنت، فسوف نزيل أغلب مخاوفنا ونزيد بشكل لا يقاس نصيبنا ممّا يسميه الفرنسيون "متعة الحياة".

برنامج (لليوم فقط):

١ - لليوم فقط سأكون سعيداً. هذا يفترض أن ما قاله (أبراهام لنكولن) صحيح، وهو أن "معظم الناس يشعرون بالسعادة بالقدر الذي يقررونه". إنَّ السعادة تنبع من الداخل؛ فهي ليست مسألة خارجية.

٢ - لليوم فقط سأحاول أن أتكيّف مع ما هو موجود، ولن أحاول أن أكيّف كل شيء حسب رغباتي الخاصة. سأتعامل مع عائلتي، وعملي، وحظي كما يأتون وسأكيّف نفسي معهم.

٣ - لليوم فقط سأعتني بجسدي، وسأمرّنه، وأهتم به، وأغذيه، ولن أسيء إليه أو أهمله، حتى يصبح آلة مثالية ليحقق مطالبي.

٤ - لهذا اليوم فقط سأحاول تقوية عقلي. سوف أتعلم شيئاً مفيداً. لن أكون خمولاً عقلياً. سأقرأ شيئاً يتطلب جهداً وفكراً وتركيزاً.

٥ - لليوم فقط سوف أقوم بتمرين روحي بثلاث طرق: سأقدّم خدمة جيدة لشخص دون أن يكتشف أمري. سأفعل شيئاً على الأقل لا أريد القيام بهما، كما يقترح (ويليام جيمس)، فقط من أجل التمرين.

٦ - لليوم فقط سأكون لطيفاً. سأظهر بأفضل ما أستطيع، سأرتدي ملابس لائقة قدر الإمكان، سأتحدث بصوت منخفض، سأتصرف بلباقة، سأكون كريماً في الشناء، لن أنتقد على الإطلاق، ولن أحاول أن أسيء إلى الآخرين، ولن أحاول تنظيم أو تحسين أي شخص.

٧- لليوم فقط سأحاول أن أعيش هذا اليوم بحد ذاته، وليس أن أعالج مشكلة حياتي بأكملها مرة واحدة، أستطيع أن أفعل أشياء لمدة اثنتي عشرة ساعة من شأنها أن تروعي إذا اضطررتُ إلى الاستمرار فيها مدى الحياة.

٨- لليوم فقط سيكون لديّ برنامج. سأكتب ما أتوقع أن أفعله كل ساعة، ربما لن أتبعه بدقة، ولكنني سأتبعه، فهو سيقضي على آفتين: العجلة والتردد.

٩- لليوم فقط سأحظى بنصف ساعة هادئة بمفردي وأسترخي. في هذه النصف الساعة أحياناً سأفكر بالله، حتى أحصل على منظور أكبر لحياتي.

١٠- لليوم فقط لن أكون خائفاً، خاصة أنني لن أخاف من أن أكون سعيداً، وأن أستمتع بكل ما هو جميل، وأن أحب، وأن أومن بأن من أحبهم يحبونني.

إذا أردنا تنمية السلوك عقلي الذي سيجلب لنا السلام والسعادة، فهذه هي القاعدة الأولى: فكّر وتصرف بمرح، وستشعر بالبهجة.

الفصل الثالث عشر

التكلفة العالية للانتقام

في إحدى الليالي، منذ سنوات مضت، بينما كنتُ أتجول عبر متنزه (يلوستون)، جلستُ مع سائحين آخرين على المدرجات في مرصد نمو كثيف لأشجار الصنوبر والتنوب. وفي تلك اللحظة، ظهر الحيوان الذي كنا ننتظر رؤيته، رعب الغابات، الدب الرمادي، خرج في وهج الأضواء وبدأ يلتهم القمامة التي تم إلقاؤها هناك من مطبخ أحد فنادق المتنزه. جلس حارس الغابة، الرائد (مارتنديل)، على حصان وتحدث إلى السائحون المتحمسون بشأن الدببة. لقد أخبرنا أنَّ الدب الرمادي يستطيع أن يهزم أي حيوان آخر في العالم الغربي، باستثناء الجاموس ودب الكاديك. ومع ذلك لاحظتُ في تلك الليلة أنَّه كان هناك حيوان واحد، واحد فقط، سمح له الدب الرمادي بالخروج من الغابة وتناول الطعام معه تحت وهج الأضواء، إنه الظربان. عرف الدب الرمادي أنَّه يستطيع القضاء على الظربان بضربة واحدة من مخبئه القوي. لماذا لم يفعل ذلك؟ لأنَّه وجد من التجربة أنَّ هذا لا يجدي نفعًا. لقد اكتشفتُ ذلك أيضًا؛ عندما كنتُ صبيًا مزارعًا، حاصرتُ الظربان ذات الأربع أرجل على طول سياج الشجيرات في ولاية (ميسوري)؛ وكانسان صادفتُ عددًا قليلًا من الظربان ذات الساقين على أرصفة (نيويورك). لقد

وجدتُ من تجربة حزينه أَنَّهُ لا فائدة من إثارة أي من النوعين. عندما نكره أعداءنا، فإنَّنا نمنحهم السلطة علينا؛ السيطرة على نومنا، وشهيتنا، وضغط دمنا، وصحتنا، وسعادتنا. سيقصُّ أعداؤنا فرحًا لو علموا فقط كيف يثيرون قلقنا، ويجرحوننا، وينتقمون مِنَّا! إنَّ كرهنا لا يؤذيهم، بل يحول أيامنا وليالينا إلى فوضى جهنمية. من تظن أَنَّهُ قال هذا: "إذا حاول الأشخاص الأنايون استغلالك، فاحذفهم من قائمتك، لكن لا تنتقم. عندما تحاول أن تنتقم، فإنَّك تؤذي نفسك أكثر ممَّا تؤذي الشخص الآخر؟" هذه الكلمات تبدو كما لو أنَّها قد نطق بها بعض المثاليين الساذجين، لكنَّهم لم يكونوا كذلك. ظهرتْ هذه الكلمات في نشرة صادرة عن قسم شرطة (ميلووكي). كيف ستحاول أن تؤذيكَ؟ بطرق عديدة. استنادًا إلى مجلة (الحياة)، قد يؤدي ذلك أيضًا إلى تدمير صحتك. "إنَّ السمة الشخصية الرئيسية للمصابين بارتفاع ضغط الدم هي الاستياء، وعندما يصبح الاستياء مزمنًا يتبعه ارتفاع ضغط الدم المزمن ومشاكل القلب". لذلك ترى أَنَّهُ عندما قال (يسوع): "أحبوا أعداءكم"، لم يكن يعظ فقط بالأخلاق السليمة، بل كان يُشير أيضًا بطب القرن العشرين. عندما قال: "اغفروا سبعين مرة سبع مرات". كان (يسوع) يقول لي ولكم كيف تتجنب الإصابة بارتفاع ضغط الدم، ومشاكل القلب، وقرحة المعدة، والعديد من الأمراض الأخرى. أُصيبْتُ إحدى صديقاتي مؤخرًا بنوبة قلبية خطيرة. وضعها طبيبها في السرير وأمرها بعدم الغضب من أي شيء مهما حدث. يعلم الأطباء أَنَّهُ إذا كان قلبك ضعيفًا، فإنَّ نوبة

الغضب يمكن أن تقتلك. هل قلتُ يمكن أن يقتلك؟ لقد قتلتُ نوبة من الغضب صاحب مطعم في (سبوكان، واشنطن)، قبل بضعة سنوات. أمامي الآن رسالة من (جيري سوارتوت)، رئيس قسم الشرطة في (سبوكان، واشنطن)، يقول فيها: "منذ بضعة سنوات، قتل (ويليام فالكابر)، وهو رجل يبلغ من العمر ثمانية وستين عامًا ويمتلك مطعمًا هنا في (سبوكان)، نفسه بعد أن غَضِبَ بشدة لأنَّ طبَّاخَه أَصَرَ على شرب القهوة من فنجانِه، وكان صاحب المطعم غاضبًا للغاية أمسك بمسدس وبدأ في مطاردة الطَّبَّاخ وسقط ميتًا بسبب قصور في القلب، ويده لا تزال تُمسك بالمسدس. وذكر تقرير الطبيب الشرعي أنَّ الغضب هو الذي تسبب في فشل القلب". عندما قال (يسوع): "أحبوا أعداءكم"، كان يخبرنا أيضًا كيف نحسِّن مظهرنا. أعرف نساءً، وأنتم أيضًا؛ قد تجعدتُ وجوههن وتصلبتُ بسبب الكراهية وتشوهتُ بسبب الاستياء. إنَّ جميع علاجات التجميل في العالم المسيحي لن تحسِّن مظهرهن إلى النصف بقدر ما قد يحسنه قلب مليء بالمغفرة والحنان والحب. الكراهية تدمر قدرتنا على الاستمتاع حتى بطعامنا. يقول الكتاب المقدس "أن تأكل أعشاب حيث توجد المحبة خير من أن تأكل عجل ومعه بغضٌ". أَلن يفِرَحَ أعداؤنا لو علموا أن كرهنا لهم كان يرهقنا، ويجعلنا متعبين وعصبين، ويفسد مظهرنا، ويسبب لنا مشاكل في القلب، وربما يُقَصِّر حياتنا؟ حتى لو لم نتمكن من أن نحبَ أعدائنا، فلنحب أنفسنا على الأقل. دعونا نحب أنفسنا كثيرًا حتى لا نسمح لأعدائنا بالتحكم في سعادتنا

وصحنتنا ومظهرنا. قال (كونفوشيوس): "إنَّ التعرض للظلم أو السرقة لا قيمة لهما إلا إذا واصلتَ تذكرهما". سألتُ ذات مرة (برنارد باروخ)، الرجل الذي كان المستشار الموثوق لستة رؤساء: (ويلسون، هاردينج، كوليدج، هوفر، روزفلت وترومان) عما إذا كان منزعاً من هجمات أعدائه. فأجاب: "لا يمكن لأحد أن يهينني أو يزعجني، لن أسمح له بذلك". نحن كذلك لا يمكن لأحد أن يهيننا أو يزعجنا، إلا إذا سمحنا له بذلك لكن الكلمات لا يمكن أن تؤذيني أبداً. على مر العصور، أشعلتِ البشرية شموعها أمام هؤلاء الأفراد الشبهين بالمسيح الذين لم يحملوا أي ضغينة ضد أعدائهم. لقد وقفتُ كثيراً في حديقة (جاسبر) الوطنية، في (كندا)، وحدقتُ في أحد أجمل الجبال في العالم الغربي، وهو جبل سُمي تكريماً لـ (إديث كافيل)، الممرضة البريطانية التي ذهبَتْ إلى حتفها كقديسة أمام فرقة إعدام ألمانية في (١٢، أكتوبر/ تشرين الأول، ١٩١٥م). ما هي جريمتها؟ لقد قامتُ بإخفاء وإطعام ومعالجة الجنود الفرنسيين والإنجليز الجرحى في منزلها البلجيكي، وساعدتهم على الهروب إلى (هولندا). عندما دخل القسيس الإنجليزي زنزانته في السجن العسكري في (بروكسل) في صباح ذلك اليوم من شهر (أكتوبر/ تشرين الأول)، لإعدادها للموت، نطقتُ (إديث كافيل) بجملتين تم حفظهما بالبرونز والجرانيت: "أدركتُ أنَّ الوطنية ليست كافية؛ لا ينبغي أن أشعر بالكراهية أو البغض تجاه أي شخص". وبعد أربع سنوات، تم نقل جثتها إلى (إنجلترا) وأقيمتْ مراسم تأبينية في كنيسة (وستمنستر). واليوم،

يوضع تمثال من الجرانيت مقابل معرض الصور الوطني في (لندن)، وهو تمثال لأحد الخالدين في (إنجلترا). "أدركتُ أنّ الوطنية ليست كافية؛ لا ينبغي أن أشعر بالكراهية أو البغض تجاه أي شخص". إحدى الطرق المؤكدة لمساحة ونسيان أعداءنا هي أن نشغل بشكل دائم بقضية ما أكبر منا. عندها لن تكون الإهانات والعداوات التي نواجهها ذات أهمية لأننا سنكون غافلين عن كل شيء ما عدا قضيتنا. يعتقد (لينكولن)، وفقاً لسيرته الذاتية التي كتبها (هرندون)، شريكه القانوني، أنه "لا ينبغي مدح أي إنسان على ما فعله، أو لومه على ما فعله أو لم يفعله، وذلك لأننا جميعاً أبناء الظروف، والأحوال، والبيئة، والتربية، والعادات المكتسبة، والوراثة التي تُشكل البشر كما هم وكما سيكونون إلى الأبد". ربما كان (لينكولن) على حق. لو ورثنا أنا وأنت نفس الخصائص الجسدية والعقلية والعاطفية التي ورثها أعداؤنا، ولو أنّ الحياة فعلت بنا ما فعلته بهم، لكننا تصرفنا كما فعلوا تماماً. فلم يكن بوسعنا أن نفعل أي شيء آخر. وكما اعتاد (كلارنس دارو) أن يقول: "إنّ معرفة كل شيء تعني فهم كل شيء، وهذا لا يترك مجالاً للحكم والإدانة. لذا بدلاً من أن نكره أعدائنا، دعونا نشفق عليهم ونحمدُ الله أنّ الحياة لم تجعلنا على ما هم عليه. وبدلاً من إدانة أعدائنا والانتقام منهم، دعونا نمنحهم تفهمنا وتعاطفنا ومساعدتنا وغفراننا وصلواتنا". لقد نشأتُ في عائلة تقرأ الكتاب المقدس أو تردد آية من الكتاب المقدس كل ليلة ثم تركع وتتلو "صلوات عائلية". ما زلتُ أستطيع سماع والدي، في مزرعة منعزلة في ولاية (ميسوري)، مكرراً

كلمات (يسوع)؛ تلك الكلمات التي ستستمر في ترديدها ما دام الإنسان يعتز بمثله الأعلى: "أحبوا أعداءكم، باركوا لاعنيكم، أحسنوا إلى مبغضيك، وصلوا من أجل الذين يسيئون إليكم ويطهدونكم". لقد حاول والذي أن يعيش كلمات (يسوع) هذه؛ وقد منحته سلامًا داخليًا لا ينسى.

لتنمية السلوك العقلي الذي سيجلب لك السلام والسعادة، تذكر القاعدة الثانية:

دعونا لا نحاول أبدًا الانتقام من أعدائنا؛ لأننا إذا فعلنا ذلك فسوف نؤذي أنفسنا أكثر بكثير مما نؤذيهم.

الفصل الرابع عشرة

إذا فعلتَ هذا، فلن تقلق أبداً بشأن الجحود

التقيتُ مؤخراً برجل أعمال في (تكساس) كان غاضباً للغاية. لقد تم تحذيري بأنه سيخبرني بذلك في غضون خمسة عشر دقيقة بعد أن ألتقيته. لقد فعل ذلك، إنّ الحادثة التي كان غاضباً منها قد حصلت قبل أحد عشر شهراً، لكنّه لا يزال غاضباً بشأنها. لم يستطع التحدث عن أي شيء آخر. لقد أعطى موظفيه الأربعة والثلاثين عشرة ألف دولار كمكافآت بعيد الميلاد؛ حوالي ثلاثمائة دولار لكل منهم، ولم يشكره أحد. اشتكى بمرارة "أنا آسف؛ لأنني أعطيتهم فلساً واحداً على الإطلاق!". قال (كونفوشيوس): "الرجل الغاضب دائماً مملوء بالسّم". كان هذا الرجل مليئاً بالسّم لدرجة أنني أشفقتُ عليه بصدق. وكان عمره حوالي ستين سنة. الآن، تُقدّر شركات التأمين على الحياة أننا في المتوسط سنعيش ما يزيد قليلاً عن ثلثي الفارق بين عمرنا الحالي والثمانين. لذلك، إذا كان هذا الرجل محظوظاً، فمن المحتمل أنّ أمامه حوالي أربعة عشر أو خمسة عشر عاماً ليعيشها. ومع ذلك، فقد أهدر بالفعل ما يقرب من عام واحد من سنواته القليلة المتبقية بسبب مرارته واستيائه من حدث مضى وانقضى، لقد أشفقتُ عليه. وبدلاً من الانغماس في الاستياء والشفقة على الذات، كان بوسعها أن يسأل نفسه لماذا لم يحصل على

أي تقدير، ربما كان يدفع لموظفيه أجورًا زهيدة ويثقل كاهل موظفيه بالعمل. ربما اعتبروا مكافأة عيد الميلاد ليست هدية، بل شيئًا يستحقونه. ربما كان شديد الانتقاد والقسوة لدرجة أنه لم يجرؤ أحد على شكره أو يهتم بشكره ربما شعروا أنه أعطى المكافأة لأن معظم الأرباح كانت تذهب للضرائب، على أي حال، ومن ناحية أخرى؛ ربما كان الموظفون أنانيين، ولئيمين، وسيئي الأخلاق. ربما هذا، وربما هذا. أنا لا أعرف عن هذا أكثر مما تعرفه أنت. لكنني أعرف ما قاله الدكتور (صموئيل جونسون): "الامتنان هو ثمرة زراعة عظيمة، لا تجده بين الأشخاص الوقحين". إنَّ النقطة التي أحاول أن أوضحها هي أن هذا الرجل ارتكب خطأ بشريًا مؤلماً حين توقع الامتنان. إنَّه لم يكن يعرف الطبيعة البشرية. إذا أنقذت حياة رجل، هل تتوقع منه أن يكون ممتنًا؟ ربما يمكنك ذلك، لكن (صموئيل ليبوفيتز)، الذي كان محاميًا جنائيًا مشهورًا قبل أن يصبح قاضيًا، أنقذ ثمانية وسبعين رجلًا من الذهاب إلى الكرسي الكهربائي! كم من هؤلاء الرجال، توقفوا ليتشكروا (صموئيل ليبوفيتز)، أو تكبدوا عناء إرسال بطاقة تهنئة له بعيد الميلاد؟ كم؟ خمن... هذا صحيح، لا أحد. لقد شفى (المسيح) عشرة من البرص في فترة ما بعد الظهر، ولكن كم من هؤلاء البرص توقفوا ليشكروه؟ واحد فقط. ابحث عنه في أنجيل القديس (لوقا)، وعندما التفت (المسيح) إلى تلاميذه وسألهم: "أين التسعة الآخرين؟"، كانوا قد هربوا جميعًا؛ اختفوا دون شكر! دعني أ طرح عليك سؤالًا: لماذا يجب أن نتوقع أنا وأنت، أو رجل الأعمال هذا

في (تكساس) المزيد من الشكر على خدماتنا الصغيرة أكثر مما قدمه (يسوع المسيح)؟ وعندما يتعلق الأمر بالمال! حسنًا، هذا أمر مألوس منه أكثر. أخبرني (تشارلز شواب) أنه أنقذ ذات مرة أمين صندوق البنك الذي كان يضارب في سوق الأوراق المالية بأموال مملوكة للبنك. لقد دفع (شواب المال) لإنقاذ هذا الرجل من الذهاب إلى السجن. هل كان أمين الصندوق ممتنًا؟ أوه، نعم، لبعض الوقت. ثم انقلب على (شواب) وشتمه وأدانته؛ وهو نفس الرجل الذي أبعده عن السجن! إذا أعطيت أحد أقاربك مليون دولار، هل تتوقع منه أن يكون ممتنًا؟ لقد فعل (أندرو كارنيجي) هذا بالضبط. ولكن لو عاد (أندرو كارنيجي) من القبر بعد فترة قصيرة، لصدّم عندما وجد هذا القريب يشتمه! لماذا؟ لأنّ (آندي) العجوز ترك (٣٦٥) مليون دولار للجمعيات الخيرية العامة، و"اقتطع له مليون واحد تافه"، على حد تعبيره. هكذا تسير الأمور. لقد بقيت الطبيعة البشرية دائمًا كما هي، وربما لن تتغير في حياتك. فلماذا لا نقبل ذلك؟ لماذا لا نكون واقعيين حيال ذلك كما كان (ماركوس أوريليوس)، أحد أحكم الرجال الذين حكموا الإمبراطورية الرومانية على الإطلاق. فقد كتب في مذكراته ذات يوم: "سوف أقابل اليوم أشخاصًا يتحدثون كثيرًا، أناس أنانيون، مغرورون، جاحدون. لكنني لن أنفاجأ أو أنزعج، فأنا لا أستطيع أن أتخيل عالمًا بدون هؤلاء الأشخاص". هذا منطقي، أليس كذلك؟ إذا كنت أنا وأنت نتدمر من الجحود، إذن على من يقع اللوم؟ هل هي الطبيعة البشرية أم أنّه جهلنا بالطبيعة البشرية؟ دعونا

لا نتوقع الامتحان. ثم، إذا حصلنا عليه بين الحين والآخر، سيكون بمثابة مفاجأة سارة. وإذا لم نحصل عليه، فلن نشعر بالانزعاج. هذه هي النقطة الأولى التي أحاول التأكيد عليها في هذا الفصل: من الطبيعي أن ينسى الناس أن يكونوا ممتنين؛ لذلك، إذا تجولنا في الجوار متوقعين الامتحان، فإننا نتجه مباشرة إلى الكثير من وجع القلب. إن الطريقة الوحيدة في هذا العالم التي يمكننا من خلالها أن تأملوا في أن نكونوا محبوبين هي التوقف عن طلب ذلك والبدء في منح الحب بدون أمل بالمقابل. هل يبدو هذا كأنه مثالية مطلقة وغير عملية وخيالية؟ إنه ليس كذلك. إنه مجرد المنطق السليم. إنها طريقة جيدة لي ولكم للعثور على السعادة التي نتوق إليها. أعلم ذلك. لقد رأيت ذلك يحدث بشكل صحيح في عائلتي. لقد وهب والدي ووالدي المال من أجل المتعة في مساعدة الآخرين. كنّا فقراء، وكانت الديون تثقل كاهلنا دائماً. ومع ذلك، وعلى الرغم من فقرنا، كان والدي ووالدي قادرين دائماً على إرسال الأموال كل عام إلى دار الأيتام، الدار المسيحي في (كاونسيل بلافز، أيوا). لم يقيم والدي ووالدي زيارة هذا الدار مطلقاً. ربما لم يشكرهم أحد على هداياهم، إلا بالرسائل، لكنهم كانوا سخيين بعبائهم، لأنهم كانوا يستمتعون بمساعدة الأطفال الصغار، دون أن يتمنيا أو يتوقعا أي امتنان في المقابل. بعد أن أغادر المنزل، كنتُ دائماً أرسل لوالدي ووالدي حوالة مالية في عيد الميلاد وأحتهما على الاستمتاع ببعض الرفاهيات لأنفسهما. لكنهم نادراً ما يفعلون ذلك. وعندما كنتُ أعود إلى المنزل قبل أيام قليلة من عيد

الميلاد، كان والدي يخبرني عن الفحم والسلع الغذائية التي اشتراها لامرأة في المدينة لديها الكثير من الأطفال وليس لديها مال لشراء الطعام والوقود. يا لها من فرحة حصلوا عليها من هذه الهدايا؛ إنها فرحة العطاء دون قبول أي شيء مهما كان في المقابل! أعتقد أنّ والدي كان يكاد ينطبق عليه وصف (أرسطو) للرجل المثالي؛ الرجل الأكثر استحقاقاً للسعادة. قال (أرسطو): "الرجل المثالي يستمتع بتقديم الخدمات للآخرين، لكنّه يشعر بالخجل من جعل الآخرين يقومون بها. فإن منح المعروف علامة على تفوق، وتلقيه علامة على النقص". هذه هي النقطة الثانية التي أحاول توضيحها في هذا الفصل: إذا أردنا العثور على السعادة، دعونا نتوقف عن التفكير في الامتنان أو الجحود ونعطي لأجل المتعة الداخلية الناتجة عن العطاء. لقد بقي الآباء يندبون جحود الأبناء لعشرات آلاف السنين. حتى الملك (لير) في مسرحية (شكسبير) صرخ قائلاً: "كم هو أكثر حدة من سن الثعبان أن يكون لديك طفل جاحد!" ولكن لماذا يجب على الأطفال أن يكونوا شاكرين ما لم ندرهم على ذلك؟ الجحود أمر طبيعي مثل الأعشاب الضارة، والامتنان مثل الورد، يجب إطعامها وسقيها وزراعتها ومحبتها وحمايتها. إذا كان أطفالنا جاحدين فمن المسؤول؟ ربما نحن الملامون. إذا لم نقم بتعليمهم أن يعبروا عن امتنانهم للآخرين، فكيف نتوقع منهم أن يكونوا ممتنين لنا؟ يجب أن نتذكر أنّ أطفالنا هم إلى حد كبير صنيعتنا. لذلك عندما يتشرب الأطفال الحب والاهتمام من آبائهم ويتنفسوا الدفء والطف الإنساني المشع طوال طفولتهم. فلا عجب

أن ينعكس هذا الشيء على تصرفاتهم عندما يكبرون، فإنهم سيبادلون الحب. لذلك دعونا نتذكر أنه لتربية أطفال ممتنين، يتعين علينا أن نكون ممتنين. دعونا نفعل ذلك، تذكر أن (الأباريق الصغيرة لها آذان كبيرة) وراقب ما تقوله. للتوضيح؛ في المرة القادمة التي نميل فيها إلى التقليل من لطف شخص ما في حضور أطفالنا، دعونا نتوقف عن ذلك. وقد يكتسب أطفالنا دون وعي عادة الشناء والتقدير.

لتجنب الاستياء والقلق بشأن الجحود، إليك القاعدة الثالثة:

أ- بدلاً من القلق بشأن الجحود، دعونا نتوقع ذلك. دعونا نتذكر أن (يسوع) شفى عشرة برص في يوم واحد، وشكره واحد فقط. لماذا نتوقع امتناناً أكثر مما حصل عليه (يسوع)؟

ب- دعونا نتذكر أن الطريقة الوحيدة للعثور على السعادة ليست في توقع الامتنان، بل في المنح مقابل متعة العطاء.

ج- لتتذكر أن الامتنان هو سمة (مكتسبة)، فإذا أردنا أن يكون أطفالنا ممتنين، يجب علينا أن ندرهم على ذلك.

الفصل الخامس عشر

هل ستأخذ مليون دولار مقابل ما لديك؟

لقد عرفتُ (هارولد أبوت) منذ سنوات. وهو يعيش في (شارع ٨٢٠، جنوب ماديسون، ويب سيتي، ميسوري). وكان مديرًا لمحاضراتي. التقينا في أحد الأيام في مدينة (كانساس) وقادني بالسيارة إلى مزرعتي في (بيلتون) بولاية (ميسوري). وخلال تلك الرحلة، سألته كيف تخلص من القلق؛ وأخبرني بقصة ملهمة لن أنساها أبدًا، قال: "كنتُ أفلق كثيرًا، ولكن في أحد أيام ربيع عام (١٩٣٤م)، كنتُ أسير في شارع (ويست دوجيرتي) في مدينة (ويب) عندما رأيتُ مشهدًا بدد كل مخاوفي. حدث كل ذلك في عشر ثوانٍ، ولكن خلال تلك الثواني العشر تعلمتُ عن كيفية العيش أكثر مما تعلمته في السنوات العشر الماضية. كنتُ أدير محل بقالة في مدينة (ويب) لمدة عامين"، هكذا قال (هارولد أبوت)، وهو يروي لي القصة، "لم أخسر كل مدخراتي فحسب، بل تراكتمتُ عليَّ ديون استغرقتُ مني سبع سنوات لسدادها. كان متجر البقالة الخاص بي قد أُغلق يوم السبت السابق؛ والآن كنتُ ذاهب إلى بنك التجار وعمال المناجم لأقترض المال حتى أتمكن من الذهاب إلى مدينة (كانساس) للبحث عن عمل. مشيتُ كرجل مهزوم، لقد خسرت كل كفاحي وإيماني. ثم فجأة رأيتُ رجلًا بلا ساقين يتجول في الشارع. كان

يجلس على منصة خشبية صغيرة مزودة بعجلات من أحذية التزلج. وكان يدفع نفسه على طول الشارع حاملاً كتلة من الخشب في كل يد. التقيتُ به بعد عبوره الشارع مباشرةً، وكان يرفع نفسه بضع بوصات فوق حافة الرصيف، وبينما كان يُميل منصة خشبية صغيرة بزاوية معينة، التقتُ عيناه بعيني. لقد استقبلني بابتسامة عريضة. قال بحماس "صباح الخير يا سيدي. إنه صباح جميل، أليس كذلك؟" وعندما وقفتُ أنظر إليه، أدركتُ مدى ثرائِي؛ لديّ قديمين، وأستطيع المشي. شعرتُ بالخجل من شفقتي على نفسي. قلتُ لنفسِي إذا كان بإمكانه أن يكون سعيداً ومبتهجاً وواثقاً بنفسه بدون ساقين، فأنا بالتأكيد أستطيع ذلك بساقيي. لقد شعرتُ بالفعل بأنّ صدري قد انشرح. كنتُ أنوي أن أطلب من بنك التجار وعمال المناجم مائة دولار فقط. لكن الآن لدي الشجاعة لأطلب مائتين. كنتُ أنوي أن أقول أنني أريد أن أذهب إلى مدينة (كانساس) لمحاولة الحصول على وظيفة. ولكن الآن أعلنتُ بثقة أنني أريد الذهاب إلى مدينة (كانساس) للحصول على وظيفة. حصلتُ على القرض؛ وحصلتُ على الوظيفة. لدي الآن الكلمات التالية ملصقة على مرآة حمامي، وأقرأها كل صباح وأنا أحلق: لقد شعرتُ بالكآبة لأنني لم يكن لديّ حذاء، حتى التقيتُ في الشارع برجل ليس له قدمين". لماذا لا تتوقف الآن وتَسأل نفسك: "ما الذي يقلقني بحق الجحيم؟" ربما تجد أنّه أمر غير مجدٍ وغير ذي أهمية نسبياً. فحوالي تسعين بالمائة من الأشياء في حياتنا صحيحة وحوالي عشرة في المائة خاطئة. إذا أردنا أن نكون سعداء، كل ما علينا فعله

هو التركيز على التسعين في المائة الصحيحة وتجاهل العشرة في المائة الخاطئة. إذا أردنا أن نشعر بالقلق والمرارة ونصاب بقرحة المعدة، كل ما علينا فعله هو التركيز على العشرة بالمائة الخاطئة وتجاهل التسعين بالمائة الصحيحة. إن الكلمات (فكر واشكر) منقوشة في العديد من كنائس (كرومويل) في (إنجلترا)؛ هذه الكلمات ينبغي أن تُنقش في قلوبنا أيضًا: فكر واشكر). فكر في كل ما يجب أن نكون ممتنين له، واشكر الله على كل النعم والخيرات. هل تباع كلتا عينيك مقابل مبلغ مالي؟ مليار دولار؟ ماذا ستأخذ مقابل ساقيك؟ يديك؟ سمعك؟ أطفالك؟ عائلتك؟ اجمع مدخراتك، وستجد أنك لن تباع ما لديك مقابل كل الذهب الذي جمعه آل (روكفلر، وفورد، ومورجان) مجتمعين. لكن هل نقدر كل هذا؟ آه، لا. وكما قال (شوبنهاور): "نادرًا ما نفكر فيما لدينا، ولكن دائمًا نفكر فيما ينقصنا". نعم، إن الميل إلى التفكير بهذه الطريقة هي أعظم مأساة على وجه الأرض تسببت في بؤس أكثر من كل الحروب والأمراض في التاريخ. قال الدكتور (جونسون): "إن عادة النظر إلى الجانب الأفضل من كل حدث، يستحق أكثر من ألف جنيه إسترليني سنويًا". ضع باعتبارك؛ لم ينطق بهذه الكلمات متفائل محترف، بل رجل عرف القلق والقهر والجوع لمدة عشرين عامًا وأخيرًا أصبح واحدًا من أبرز الكتّاب في جيله وأكثر المحاورين شهرة على الإطلاق. جمع (لوغان بيرسال سميث) الكثير من الحكمة في بضع كلمات عندما قال: "هناك شيان يجب أن تسعى لتحقيقهما في الحياة: الأول، أن تحصل على ما تريد؛ وبعد

ذلك الاستمتاع به. فقط أحكم البشر الذين يحققون الثانية". هل ترغب في معرفة كيفية جعل غسل الأطباق في مغسلة المطبخ تجربة مثيرة؟ إذا كان الأمر كذلك، اقرأ كتاباً ملهماً عن الشجاعة المذهلة لـ (بورغيلد دال)، إنه بعنوان (أردتُ أن أرى). كتبت هذا الكتاب امرأة كانت عمياء تقريباً لمدة نصف قرن، تقول: "لم يكن لديّ سوى عين واحدة، وكانت مغطاة بالندوب الكثيرة لدرجة أنني اضطررتُ إلى بذل كل ما في وسعي لأرى من خلال فتحة صغيرة في عيني اليسرى. ولم أستطع رؤية الكتاب إلا من خلال تقريبه من وجهي ومن خلال إجهاد عيني بأقصى ما أستطيع بالنظر إلى اليسار". لكنها رفضتُ أن تُشفق عليها، ورفضتُ أن تُعتبر "مختلفة". عندما كانت طفلة، أرادتُ أن تلعب لعبة الففز على المربعات مع الأطفال الآخرين، لكنها لم تتمكن من رؤية العلامات. لذا، بعد أن عاد الأطفال الآخرون إلى المنزل، نزلتُ على الأرض وزحفتُ وعيناها بالقرب من العلامات. وحفظتُ كل قطعة من الأرض حيث كانت هي وأصدقائها يلعبون وسرعان ما أصبحت خبيرة في ألعاب الجري. كانت تقرأ في المنزل، ممسكة كتاباً مطبوعاً بأحرف كبيرة بالقرب من عينيها لدرجة أن رموشها تلامس صفحاته. حصلتُ على شهادتين جامعتين: درجة البكالوريوس من جامعة (مينيسوتا) وماجستير في الآداب من جامعة (كولومبيا). بدأتِ التدريس في قرية (توين فالي) الصغيرة بولاية (مينيسوتا)، وترقّت حتى أصبحتُ أستاذة جامعية في الصحافة والأدب في كلية (أوغستانا) في (سيوكس فولز)، جنوب ولاية

(داكوتا). قامت بالتدريس هناك لمدة ثلاثة عشر عامًا، وألقت محاضرات أمام النوادي النسائية وألقت محاضرات إذاعية عن الكتب والمؤلفين. كتبت: "في الجزء الخلفي من ذهني، كان هناك دائمًا خوف من العمى التام؛ ومن أجل التغلب على هذا، لقد تبنيتُ أسلوبًا مرحًا تقريبًا تجاه الحياة". ثم في عام (١٩٤٣م)، عندما كانت في الثانية والخمسين من عمرها، حدثت معجزة؛ أُجريت لها عملية جراحية في عيادة (مايو) الشهيرة. يمكنها الآن أن ترى أربعين ضعفًا أفضل مما كانت قادرة على رؤيته من قبل. لقد انفتح أمامها عالم جديد ومثير من الجمال. لقد وجدته الآن ممتعًا حتى لغسل الأطباق في مغسلة المطبخ. وكتبت: "بدأت باللعب بالرغوة البيضاء الرقيقة الموجودة في وعاء الأطباق. ثم أغمس يدي فيها وألقت كرة من فقاعات الصابون الصغيرة. فقاعات. أرفعها لتكون بشكل مقابل للضوء، وفي كل واحدة منها أستطيع أن أرى الألوان الرائعة لقوس قزح مصغر". وبينما كانت تنظر من خلال النافذة فوق مغسلة المطبخ؛ رأت "أجنحة العصفير السوداء والرمادية ترفرف وسط الثلوج الكثيفة المتساقطة". لقد شعرت بنشوة كبيرة وهي تنظر إلى فقاعات الصابون والعصفير لدرجة أنها اختتمت كتابها بهذه الكلمات: "عزيزي الرب، أهمس: أبانا الذي في السماوات، أشكرك؛ أشكرك". تخيل أنها تشكر الله لأنها تستطيع أن تغسل الصحون وترى قوس قزح في فقاعات وعصفير تطير وسط الثلج. أنا وأنت يجب أن نخجل من أنفسنا. طيلة أيام حياتنا كنا نعيش في موطن ساحر من الجمال، ولكننا كنا عميانًا جدًا بحيث لا

نستطيع الرؤية، ومُتّخمين جدًّا بحيث لا نستمتع بها.
إذا أردنا التوقف عن القلق والبدء في العيش. فإنّ القاعدة الرابعة هي:
عدّد نعمك، وليس مشاكلك!

الفصل السادس عشر

اكتشف نفسك وكن ذاتك:

تذكر أنه لا يوجد أحد آخر على وجه الأرض مثلك

لديّ رسالة من السيدة (إديث أليد)، من (ماونت إيرى) بولاية (كارولينا) الشمالية: "عندما كنتُ طفلة، كنتُ حساسة وخجولة للغاية"، كما تقول في رسالتها، "كنتُ دائماً أعاني من زيادة الوزن، وكانتُ وجتّي يجعلانني أبدو أكثر بدانة مما كنتُ عليه. كانتُ لديّ أم من الطراز القديم كانتُ تظنُّ أنّه من الحماقة جعل الملابس تبدو جميلة. وكانتُ تقول دائماً: "الملابس الواسعة ستُلبس بينما الضيقة ستتمزق"؛ ولقد ألبستني وفقاً لذلك. لم أذهب أبداً إلى الحفلات، ولم أستمتع بأي شيء؛ وعندما ذهبتُ إلى المدرسة، لم أنضم أبداً إلى الأطفال الآخرين في الأنشطة الخارجية، ولا حتى في الألعاب الرياضية. كنتُ خجولة إلى حدٍ مرضي. شعرتُ بأنني "مختلفة" عن أيّ شخص آخر، وغير مرغوب فيها على الإطلاق. عندما كبرتُ، تزوجتُ من رجل كان يكبرني بعدة سنوات، لكنني لم أغير. كان أهل زوجي عائلة متوازنة وواثقة من نفسها. لقد كانوا يمتلكون كل ما يجب أن أحصل عليه، لكن لم يكن الأمر بهذه البساطة. لقد بذلتُ قصارى جهدي لأكون مثلهم لكنني لم أستطع. كل محاولة قاموا بها لإخراجي من

نفسي كانت تدفعني إلى المزيد من الانطواء. أصبحت عصبية وسريعة الانفعال؛ تجنبت كل الأصدقاء، لقد أصبحت حالتي سيئة للغاية لدرجة أنني شعرت بالخوف من صوت رنين جرس الباب! لقد كنت فاشلة. كنت أعلم ذلك؛ وكنت أخشى أن يكتشف زوجي الأمر. لذلك، كلما تواجدنا في الأماكن العامة، كنت أبالغ في تمثيل دوري. كنت أعلم أنني أبالغ وسأكون بائسة لأيام بعد ذلك. في النهاية، أصبحت تعيسة للغاية لدرجة أنني لم أر أي فائدة من إطالة وجودي. وبدأت أفكر في الانتحار". ماذا حدث لتغيير حياة هذه المرأة التعيسة؟ مجرد ملاحظة عابرة! وتابعت السيدة (أريد): "لقد غيرت ملاحظة بالصدفة، حياتي بأكملها. حيث كانت حماتي تتحدث ذات يوم عن كيفية تربيته لأطفالها، فقالت: "مهما حدث كنتُ أصرّ دائماً على أن يكونوا أنفسهم... يكونوا أنفسهم". هذه الملاحظة هي التي فعلت ذلك! وفي لمح البصر، أدركت أنني جلبت كل هذا البؤس لنفسي من خلال محاولتي أن أتكيف مع نمط لا أتوافق معه. لقد تغيرت بين عشية وضحاها! بدأت أكون نفسي، حاولت إجراء دراسة لشخصيتي، حاولت اكتشاف ما أنا عليه. لقد درست نقاط قوتي. لقد تعلمت كل ما أستطيع عن الألوان والأنماط؛ وارتديت الملابس التي شعرت أنها تناسبني، تواصلت مع الناس لتكوين صداقات. انضمت إلى منظمة، كانت صغيرة في البداية، وشعرت بالخوف الشديد عندما ألحقوني ببرنامج ما. لكن في كل مرة أتحدث فيها، أكتسب القليل من الشجاعة. لقد استغرق الأمر وقتاً طويلاً، ولكن اليوم

أشعر بسعادة أكبر مما كنت أحلم به. أما بالنسبة لتربية أطفالي، فعلمتهم دائماً الدرس الذي كان ينبغي أن أتعلمه من هذه التجربة الميرة: بغض النظر عما يحدث، كن نفسك دائماً!". يقول الدكتور (جيمس جوردون جيلكي) "إن مشكلة الرغبة في أن تكون على طبيعتك هي مشكلة قديمة قدم التاريخ، وعالمية مثل الحياة البشرية". إن مشكلة عدم الرغبة في أن تكون على طبيعتك هي النبع الخفي وراء العديد من حالات العصاب والذهان والعقد. ألف (أنجيلو باتري) ثلاثة عشر كتاباً وآلاف المقالات الصحفية المشتركة حول موضوع تربية الأطفال، ويقول: "ليس هناك من هو أكثر بؤساً من ذلك الذي يتوق إلى أن يكون شخصاً شيئاً مختلفاً عن الشخص الذي هو عليه في الجسد والعقل". هذه الرغبة في أن تكون شيئاً مختلفاً عن نفسك منتشرة بشكل خاص في هوليوود. يقول (سام وود)، أحد أشهر مخرجي هوليوود، إن أكبر صدام يعانيه مع الممثلين الشباب الطموحين هو بالضبط هذه المشكلة: أن تجعلهم يكونون أنفسهم. كلهم يريدون أن يكونوا من الدرجة الثانية مثل (لانا ترنر)، أو من الدرجة الثالثة مثل (كلارك جابلز). أنت وأنا لدينا قدرات خاصة بنا، لذا دعونا لا نضيع ثانية في القلق لأننا لسنا مثل الآخرين. أنت شيء جديد في هذا العالم، لم يحدث من قبل، منذ بداية الزمن، هل كان هناك أي شخص مثلك تماماً؟ ولن يكون هناك أبداً على مر العصور القادمة، أي شخص يشبهك تماماً مرة أخرى. نخبزنا علم الوراثة الجديد أنك ما أنت عليه إلى حد كبير نتيجة لأربعة وعشرين كروموسوماً ساهم

بها والدك وأربعة وعشرين كروموسومًا ساهمت بها والدتك. تحدد هذه الكروموسومات الثمانية والأربعون كل ما ترثه. ويقول (عمران شينفيلد): "قد يحتوي كل كروموسوم من عشرات إلى مئات الجينات، وقد يكون جين واحد، في بعض الحالات، قادر على تغيير حياة الفرد بأكملها". حقًا، نحن مخلوقون "بشكل مدهش ورائع". حتى بعد أن التقى والدك وتزوجا، كانت هناك فرصة واحدة فقط من بين ثلاثمائة ألف مليار أن يولد الشخص الذي أنت على وجه التحديد! بمعنى آخر، إذا كان لديك ثلاثمائة ألف مليار أخ وأخت، فربما كانوا جميعًا مختلفين عنك. هل كل هذا تخمين؟ كلا، إنها حقيقة علمية. أستطيع أن أتحدث بقناعة عن الموضوع المتعلق بـ "أن تكون نفسك" لأنني أشعر بذلك بعمق. أعلم ما تتحدث عنه. أعلم ذلك من خلال تجربة مريرة ومكلفة. للتوضيح: عندما جئت لأول مرة إلى (نيويورك) من حقول الذرة في ولاية (ميسوري)، التحقتُ بالأكاديمية الأمريكية للفنون المسرحية. لقد كنتُ أطمح لأن أصبح ممثلًا، كانت لدي فكرة اعتقدت أنها رائعة، طريق مختصر للنجاح، فكرة بسيطة للغاية ومضمونة للغاية، لدرجة أنني لم أستطع أن أفهم لماذا لم يكتشفها الآلاف من الأشخاص الطموحين بالفعل. كانتُ الفكرة هي: أن أدرس كيف حصل الممثلين المشهورين في ذلك الوقت، (جون درو، ووالتر هامبدن، وأوتيس سكينر) على تأثيراتهم. ثم سأقلد أفضل نقطة في كل واحد منهم وأجعل من نفسي مزيجًا لأمعًا ومنتصرًا منهم جميعًا. يا له من سخافة، يا له من عبث! كان علي أن أضيع

سنوات من حياتي في تقليد الآخرين قبل أن تخرق مجتمتي السميكة في ولاية (ميسوري) فكرة أنني يجب أن أكون نفسي، وأنني لا أستطيع أن أكون أي شخص آخر. كان ينبغي لتلك التجربة المؤلمة أن تعلمني درسًا لا ينسى. لكن ذلك لم يحدث، لم أفعل ذلك؛ لقد كنتُ غيبًا للغاية. كان ينبغي أن أتعلم ذلك من جديد. وبعد عدة سنوات، شرعتُ في كتابة ما كنتُ أتمناه أن يكون أفضل كتاب عن التحدث أمام العامة لرجال الأعمال لم يكتب مثله من قبل. كانتُ لديّ نفس الفكرة الحمقاء حول كتابة هذا الكتاب التي كانتُ تراودني سابقًا حول فن التمثيل: كنتُ سأستعير أفكار الكثير من الكتاب الآخرين وأضعها جميعًا في كتاب واحد، وهو كتاب سيحتوي على كل شيء. لذلك حصلتُ على عشرات الكتب حول الخطابة أمام العامة وأمضيتُ عامًا في دمج أفكارهم في مخطوطتي. لكن أخيرًا اتضح لي مرة أخرى أنني كنتُ ألعب دور الأحمق. كان هذا الخليط من أفكار الرجال الآخرين التي كتبتها مصطنعًا ومملًا للغاية، لدرجة أنه لم يكن من الممكن لأي رجل أعمال أن يتعمق فيه. لذلك أُلقيتُ عمل عام كامل في سلة المهملات، وبدأتُ من جديد. هذه المرة قلتُ لنفسي: "عليك أن تكون (ديل كارنيجي)، بكل أخطائه وحدوده. لا يمكنك أن تكون أي شخص آخر". لذلك توقفتُ عن محاولة أن أكون مزيًا من الرجال الآخرين، وشرمتُ عن ساعدي وفعلتُ ما كان ينبغي عليّ فعله في المقام الأول: لقد كتبتُ كتابًا دراسيًا عن التحدث أمام العامة بناءً على تجاربي وملاحظات وأفكاري. عندما بدأ (تشارلي شابلن)

في صناعة الأفلام لأول مرة، أصرّ مخرج الأفلام على أن يُقلّد (شابلن) الممثل الكوميدي الألماني المشهور في ذلك الوقت. لم يصل (تشارلي شابلن) إلى أي مكان حتى قام بالتمثيل على سجيته. كان لـ (بوب هوب) تجربة مماثلة؛ قضى سنوات في الغناء والرقص ولم يصل إلى أي مكان حتى بدأ يتصرف بحكمة ويكون نفسه. عندما ظهرت (ماري مارغريت ماكبرايد) على الهواء لأول مرة، حاولت أن تكون ممثلة كوميدية إيرلندية وفشلت. وعندما حاولت أن تكون على طبيعتها؛ فتاة ريفية عادية من ولاية (ميسوري)، أصبحت واحدة من أشهر نجوم الإذاعة في (نيويورك). لذلك أنت شيء جديد في هذا العالم، كن سعيداً بذلك. حقق أقصى استفادة ممّا وهبك الله من ميزات، في التحليل الأخير، إنّ الفن كله هو عبارة عن سيرة ذاتية؛ لا يمكنك أن تغني إلا ما أنت عليه، لا يمكنك أن ترسم إلا ما أنت عليه. يجب أن تكون صنيعة تجاربك، وبيئتك، ووراثتك. وكما قال (إيمرسون) في مقالته عن "الاعتماد على الذات": "هناك وقت في معرفة كل إنسان يصل فيه إلى قناعة بأنّ الحسد هو الجهل، وأنّ التقليد هو انتحار، وأن يعتبر ما يحدث له سواء كان للأفضل أو للأسوأ كنصيب له؛ وأنّه على الرغم من أن الكون الواسع مليء بالخير، إلا أنّه لا يمكن أن تأتي إليه أي حبة ذرة مغذية إلا من خلال كدحه الذي يمنحه لتلك القطعة من الأرض التي أعطيت له لكي يحرثها. إنّ القوة التي تكمن فيه هي جديدة بطبيعتها، ولا أحد غيره يعرف ما يمكنه القيام به، ولا يعرف ذلك حتى يحاول.

لتنمية السلوك العقلي الذي سيجلب لنا السلام والحرية من القلق، إليك
القاعدة الخامسة:

دعونا لا نقلد الآخرين. دعونا نجد أنفسنا ونكون ذاتنا.

الفصل السابع عشر

إذا كان لديك ليمونة، فاصنع منها عصير ليمون

أثناء تأليف هذا الكتاب، زرت ذات يوم جامعة (شيكاغو) وسألتُ المستشار (روبرت ماينارد هاتشينز) كيف تخلص من القلق. فأجاب: "لقد حاولتُ دائماً اتباع بعض النصائح التي قدمها لي الراحل (يوليوس روزنوالد)، رئيس شركة (سيرز وروبك آند كومباني): "عندما يكون لديك ليمونة، فاصنع منها عصير الليمون". هذا ما يفعله المتعلم العظيم، لكن الأحمق يفعل العكس تماماً. إذا وجد أنّ الحياة قد منحتّه ليمونة، فإنّه يستسلم ويقول: "لقد هزمت؛ إنّهُ القدر، ليس لديّ فرصة". ثم يشرع في مهاجمة العالم والانغماس في نوبة من الشفقة على الذات. ولكن عندما يُعطى الرجل الحكيم ليمونة، يقول: "ما الدرس الذي يمكنني تعلمه من هذه المحنة؟ كيف يمكنني تحسين وضعي؟ كيف يمكنني تغيير حالتي؟ كيف أستطيع تحويل هذه الليمونة إلى عصير الليمون؟". بعد أن أمضى حياته في دراسة الناس واحتياجاتهم الخفية من القوة، أعلن عالم النفس العظيم (ألفريد أدلر) أنّ إحدى الخصائص المذهلة للبشر هي "قدرتهم على تحويل السلبية إلى إيجابيات". إليكم قصة مثيرة للاهتمام ومحفزة لامرأة أعرفها فعلت ذلك بالضبط. اسمها (ثيلما طومسون)، وتعيش في (الشارع

١٠٠ مورنينجسايد درايف، مدينة نيويورك). قالت وهي تحكي لي عن تجربتها: "خلال الحرب، كان زوجي متمرّكاً في معسكر تدريب للجيش بالقرب من صحراء (موهافي) في (نيو مكسيكو). ذهبت للعيش هناك لكي أكون بالقرب منه. كرهت المكان، كرهته بشدة؛ لم يسبق لي أن كنت بائسة إلى هذا الحد من قبل. أمر زوجي بالخروج في مناورات في صحراء (موهافي)، وتركت في كوخ صغير وحدي. كانت الحرارة لا تطاق (- ١٢٥) درجة في ظل نبات الصبار. لم يكن هناك أحد لأتحدث إليه سوى المكسيكيين والهنود، ولم يتمكنوا من التحدث باللغة الإنجليزية. كانت الرياح تهب بلا انقطاع، وكل الطعام الذي أكلته، والهواء الذي استنشقت كان مليئاً بالرمل، الرمل، الرمل! لقد كنت بائسة للغاية، وحزينة للغاية على نفسي، لدرجة أنني كتبت إلى والديّ، أخبرتهم أنني سأستسلم وأعود إلى المنزل، قلتُ أنني لا أستطيع تحمل ذلك لمدة دقيقة واحدة، أفضل أن أكون في السجن! أجاب والديّ على رسالتي بسطرين فقط، سطرين حفرا في ذاكرتي للأبد، سطران غيرا حياتي تماماً: "رجلان نظرا من قضبان السجن، أحدهما رأى الطين، والآخر رأى النجوم". لقد قرأت هذين السطرين مراراً وتكراراً، لقد شعرت بالخجل من نفسي، لقد اتخذت قراراً سأكتشف ما هو الجيد في وضعي الحالي، سأبحث عن النجوم. لقد كونت صداقات مع السكان الأصليين، وأذهلني رد فعلهم. وعندما أظهرت اهتماماً بمنسوجاتهم وفخارهم، قدموا لي هدايا من القطع المفضلة لديهم اللاتي رفض بيعها للسائح. لقد تعلمت الأشكال

الرائعة لنباتات الصبار واليوكا وأشجار جوشوا. ما الذي أدى إلى هذا التغيير المذهل في داخلي؟ صحراء (موهافي) لم تتغير، لم يتغير الهنود؛ لكنني تغيرت، لقد غيرت سلوكي العقلي. ومن خلال القيام بذلك، حوّلت تجربة بائسة إلى مغامرة ممتعة في حياتي. لقد حفزني وأثّرني هذا العالم الجديد الذي اكتشفته. كنت متحمسة جداً لدرجة أنني كتبت كتاباً عنه، رواية نُشرت تحت عنوان (الأسوار الساطعة). لقد نظرتُ خارج ذاتي، من خلال سجني الذي خلّقه بنفسي ووجدتُ النجوم". لقد اكتشفتُ (ثيلما طومسون)، حقيقة قديمة علمها الإغريق قبل خمسمائة عام من ميلاد المسيح: "أفضل الأشياء هي أصعبها". وكررها (هاري إيمرسون فوسديك) مرة أخرى في القرن العشرين: "السعادة ليست في الغالب متعة، إنما في الغالب هي انتصار". نعم، النصر الذي يأتي من الشعور بالإنجاز، والانتصار، وتحويل الليمونة إلى عصير ليمون. وبما أنني سافرتُ مراراً وتكراراً عبر (أميركا)، فقد كان شرفاً لي أن ألتقي بالعشرات من الرجال والنساء الذين أظهروا "قدرتهم على تحويل السلبيات إلى الإيجابيات". لقد عبر الراحل (ويليام بوليثو)، عن الأمر على النحو التالي: "إنَّ أهم شيء في الحياة هو عدم الاستفادة من مكاسبك. يمكن لأي أحق أن يفعل ذلك، الشيء المهم حقاً هو الاستفادة من خسائرك؛ ذلك يتطلب الذكاء، وهو الذي يصنع الفرق بين الرجل العاقل والأحمق". نطق (بوليثو) بهذه الكلمات بعد أن فقد ساقه في حادث قطار. خلال الخمسة والثلاثين عاماً الماضية، كنتُ أدير دروساً لتعليم البالغين في مدينة (نيويورك)،

واكتشفتُ أنّ أحد الأشياء التي يندم عليها العديد من البالغين هو أنّهم لم يذهبوا إلى الكلية مطلقاً. ويبدو أنّهم يعتقدون أنّ عدم الحصول على التعليم الجامعي يعتبر عائقاً كبيراً. وأنا أعلم أنّ هذا ليس صحيحاً بالضرورة لأنني عرفتُ الآلاف من الرجال الناجحين الذين لم يتجاوزوا المدرسة الثانوية أبداً. لذلك كثيراً ما أروي لهؤلاء الطلاب قصة رجل أعرفه ولم يكمل حتى المدرسة الابتدائية، لقد نشأ في فقر مدقع، وعندما توفي والده، اضطر أصدقاء والده إلى المساهمة لدفع ثمن التابوت الذي دفن فيه. بعد وفاة والده، عملت والدته في مصنع للمظلات لمدة عشر ساعات يومياً ثم كانت تجلب القطع إلى المنزل وتعمل حتى الساعة الحادية عشرة ليلاً. انخرط الصبي الذي نشأ في هذه الظروف في التمثيل المسرحي للهواة الذي نظمه أحد الأندية في كنيسته. لقد حصل على الكثير من الإثارة في التمثيل لدرجة أنّه قرر أن يتولى التحدث أمام العامة. وهذا قاده إلى السياسة. وبحلول الوقت الذي بلغ فيه سن الثلاثين، تم انتخابه لعضوية المجلس التشريعي لولاية (نيويورك). لكنّه لم يكن مستعداً على الإطلاق لتحمل مثل هذه المسؤولية. في الواقع، أخبرني أنّه بصراحة لم يكن يعرف ما هو الأمر برمته. لقد درس مشاريع القوانين الطويلة المعقدة التي كان من المفترض أن يصوت عليها، ولكن، بالنسبة له كانت تلك القوانين تبدو مكتوبة بلغة (هنود الشوكتو). لقد شعر بالقلق والحيرة عندما أصبح عضواً في لجنة الغابات قبل أن تطأ قدمه الغابة. كما شعر بالقلق والارتباك عندما أصبح عضواً في اللجنة المصرفية للدولة قبل

أن يكون لديه حساب مصرفي. وأخبرني أنه كان محبطاً للغاية لدرجة أنه كان سيستقيل من المجلس التشريعي لولا أنه خجل من الاعتراف بالهزيمة أمام والدته. في حالة من اليأس، قرر أن يدرس ستة عشر ساعة في اليوم ويحول جهله إلى عصير ليمون من المعرفة. وبذلك، حول نفسه من سياسي محلي إلى شخصية وطنية بارزة، لدرجة أن صحيفة (نيويورك تايمز) أطلقت عليه لقب "أكثر مواطن محبوب في نيويورك". إنني أتحدث هنا عن آل (سميث). بعد عشر سنوات من انطلاق برنامجه للتثقيف السياسي الذاتي، أعظم سلطة حيوية في حكومة ولاية (نيويورك). وقد تم انتخابه حاكم (نيويورك) لأربع فترات، وهو رقم قياسي لم يحققه أي رجل آخر. وفي عام (١٩٢٨م)، كان المرشح الديمقراطي للرئاسة. منحت ست جامعات عظيمة، بما في ذلك (كولومبيا وهارفارد)، شهادات فخرية لهذا الرجل الذي لم يتجاوز المدرسة الابتدائية مطلقاً. وقد أخبرني هذا الرجل من آل (سميث) نفسه أنه لم يكن من الممكن تحقيق أي من هذه الأشياء لو لم يعمل بجهد ستة عشر ساعة في اليوم، لتحويل جهله إلى نجاح. كانت صيغة (نيتشه) للرجل المتفوق تتلخص في "ليس فقط عليك تحمل الشيء الملزم به، بل أن تحبه". وكلما درست حياة الرجال الناجحين، كلما اقتنعت بعمق أن عدداً كبيراً منهم نجحوا بشكل مدهش لأنهم بدأوا حياتهم بإعاقات حفزتهم على بذل المزيد من الجهد والنجاح. لو لم يعيش (دوستوفسكي وتولستوي) حياة معذبة، لما تمكنا على الأرجح من كتابة رواياتهما الخالدة. كتب الرجل الذي غير المفهوم العلمي

للحياة على الأرض: "لو لم أكن معاقاً إلى هذا الحد، لما قمتُ بهذا القدر من العمل الذي أنجزته"؛ كان هذا اعتراف (تشارلز داروين) بأنَّ ضعفه ساعده بشكل غير متوقع. من أين جاءتنا فكرة أنَّ الحياة الآمنة والمتعة، وغياب الصعوبات، في حد ذاتها تجعل الناس إما صالحين أو سعداء؟ على العكس من ذلك، فإنَّ الأشخاص الذين يشفقون على أنفسهم يستمرون يشفقون على أنفسهم حتى عندما يتم وضعهم بهدوء على وسادة، ولكن دائماً في التاريخ، كانتِ السعادة تأتي للناس في جميع أنواع الظروف، جيدة أو سيئة، وغير المبالية، عندما تحملوا مسؤوليتهم الشخصية. لذا، هناك سببان يجعلانا نكسب كل شيء ولا نخسر شيئاً. السبب الأول: قد ننجح؛ السبب الثاني: حتى لو لم ننجح، فإنَّ مجرد محاولتنا لتحويل سلبياتنا إلى إيجابيات سيجعلنا ننظر إلى الأمام بدلاً من الخلف، واستبدل الأفكار السلبية بأفكار إيجابية؛ وستطلق العنان للطاقة الإبداعية وتحفزنا على الانشغال إلى الحد الذي لن يكون لدينا الوقت أو الميل للحزن على ما مضى وإلى الأبد.

لذا، لتنمية السلوك العقلي الذي سيجلب لنا السلام والسعادة، دعونا نفعل شيئاً حيال القاعدة السادسة:

عندما يمنحنا القدر ليمونة، فلنحاول صنع عصير ليمون منها.

الفصل الثامن عشر

كيفية علاج الكآبة في أربعة عشر يومًا

عندما بدأتُ بتأليف هذا الكتاب، عُرضت جائزة قدرها مائتي دولار لأفضل قصة حقيقية مفيدة وملهمة عن (كيف تغلبت على القلق). الحكام الثلاثة لهذه المسابقة هم: (إيدي ريكنباكر)، رئيس شركة الخطوط الجوية الشرقية؛ الدكتور (ستيوارت. و. ماكلياند)، رئيس جامعة (لينكولن) التذكارية؛ (ه. ف. كالتنورن)، محلل الأخبار الإذاعية. ومع ذلك، تلقينا قصتين رائعتين للغاية لدرجة أنَّ الحُكام وجدوا أنَّه من المستحيل الاختيار بينهما؛ لذلك قمنا بتقسيم الجائزة. إليكم إحدى القصص التي تأهلت للجائزة الأولى، قصة (س. ر. بيرتون، الذي يعمل لدى شركة بيع محركات وايزر، شارع ١٠٦٧ التجاري، سبرينجفيلد، ميسوري). كتب لي السيد (بيرتون): "لقد فقدتُ والدتي عندما كنتُ في التاسعة من عمري، ووالدي عندما كنتُ في الثانية عشرة من عمري؛ لقد قُتل والدي، لكن والدتي خرجتُ من المنزل في أحد الأيام منذ تسعة عشر عامًا؛ ولم أرها منذ ذلك الحين. ولم أر قط شقيقتي الصغيرتين اللتين أخذتهما معها، لم يسبق لي أن رأيتها أبدًا. إلا أنَّها لم تكتب لي أي رسالة حتى بعد رحيلها بسبع سنوات، قُتل والدي في حادث بعد ثلاث سنوات من رحيل والدتي. لقد اشترى هو وشريكه مقهى في بلدة

صغيرة في ولاية (ميسوري)؛ وبينما كان والدي بعيداً في رحلة عمل، باع شريكه المقهى مقابل مبلغ من المال وهرب. أرسل أحد الأصدقاء برقية إلى والدي ليعود سريعاً إلى المنزل؛ وفي عجلة من أمره، قُتل والدي في حادث سيارة في (ساليناس، كانساس). اثنتان من أخوات والدي، فقيرتان وكبيرتان في السن ومريضتان، أخذتا ثلاثة من الأطفال إلى منزلهما. لم يكن أحد يريدني أنا وأخي الصغير. لقد تُركنا تحت رحمة المدينة، كان يطاردنا الخوف من أن يُطلق علينا لقب الأيتام، وسرعان ما تحققت مخاوفنا أيضاً. عشتُ لفترة قصيرة مع عائلة فقيرة في المدينة. لكن الأوقات كانت صعبة وفقد رب الأسرة وظيفته، لذلك لم يعد بإمكانهم تحمل تكاليف إطعامي بعد الآن. ثم أخذني السيد والسيدة (لوفتين) للعيش معهم في مزرعتهم على بعد أحد عشر ميلاً من المدينة. كان السيد (لوفتين) في السبعين من عمره، وكان مريضاً في الفراش بسبب مرض مزمن. وأخبرني أنه يمكنني البقاء هناك "طالما لم أكذب ولم أسرق، وفعلتُ ما قيل لي". أصبحتُ هذه الأوامر الثلاثة بمثابة كتابي المقدس. لقد عشتُ وفقاً لهذه الأوامر وطبقته بصرامة. بدأتُ بالذهاب إلى المدرسة، لكن في الأسبوع الأول وجدتُ نفسي في المنزل، أصرخ مثل طفل. لقد أزعجني الأطفال الآخرون وسخروا من أنفي الكبير وقالوا أنني غبي ووصفوني بالصبي اليتيم. لقد تأذيتُ بشدة لدرجة أنني أردتُ القتال معهم، لكن السيد (لوفتين)، المزارع الذي أخذني قال لي: "تذكر دائماً أن الابتعاد عن القتال يتطلب رجولة أكبر من التي يتطلبها البقاء والقتال". لم

أنتقلت مع أحد حتى ذات يوم التقط طفل بعض روث الدجاج من ساحة المدرسة وألقاها في وجهي. لقد ضربته بشدة؛ ثم التقيت ببعض الأصدقاء، فقالوا أنه يستحق ما حصل له. كنتُ فخوراً بالقبعة الجديدة التي اشتريتها لي السيدة (لوفتين). وفي أحد الأيام، انتزعتها إحدى الفتيات الكيريات من رأسي وملأته بالماء وأفسدتها. لم أبك أبداً في المدرسة، لكنني كنتُ أبكي في المنزل. وفي أحد الأيام، أعطتني السيدة (لوفتين) بعض النصائح التي أزالته كل المشاكل والهموم وحوّلت أعدائي إلى أصدقاء. قالت: "(الرف)، لن يضايقوك ويطلقوا عليك لقب الطفل اليتيم بعد الآن إذا اهتممت بهم ورأيت ما يمكنك فعله من أجلهم". أخذت نصيحتها، لقد درستُ بجد، وسرعان ما ترأستُ الفصل؛ لم يشعروا بالحسد أبداً لأنني بذلتُ قصارى جهدي لمساعدتهم. لقد ساعدتُ العديد من الأولاد في كتابة مواضيعهم ومقالاتهم، وكتبْتُ مناظرات كاملة لبعض الأولاد. كان أحد الصبية ينجل من إخبار أهله أنني كنتُ أساعده. لذا كان يخبر والدته أنه ذاهب للصيد، ثم يأتي إلى مزرعة السيد (لوفتين) ويربط كلابه في الحظيرة بينما كنتُ أساعده في دروسه. كتبْتُ موضوع لأحد الفتية وأمضيتُ عدة أسيات في مساعدة إحدى الفتيات في مادة الرياضيات. ضرب الموت حثيثاً؛ مات مزارعان مسنان وقام زوج إحدى النساء بهجرها، كنتُ الذكر الوحيد في أربع عائلات، لقد ساعدتُ هؤلاء الأرامل لمدة عامين. وفي طريقي من وإلى المدرسة، توقفتُ عند مزارعهن، أقطع الخشب لهن، أحلب أبقارهن، وأطعم

وأُسقي ماشيتهن. لقد أصبحت الآن مباركا بدلاً من ملعونا. تم قبولي كصديق من قبل الجميع. لقد أظهروا مشاعرهم الحقيقية عندما عدتُ إلى المنزل من البحرية. جاء أكثر من مائتي مزارع لرؤيتي في اليوم الأول الذي كنتُ فيه في المنزل. قاد بعضهم السيارة لمسافة ثمانين ميلاً، وكان اهتمامهم بي صادقاً حقاً. ولأنني كنتُ مشغولاً وسعيداً بمحاولة مساعدة الآخرين، كان لديّ القليل من القلق؛ ولم يُطلق علي لقب "الطفل اليتيم" منذ ثلاثة عشر عاماً". هنيئاً لـ (س. ر. بيرتون)! فهو يعلم كيف يكسب الأصدقاء ويتغلب على القلق ويستمتع بالحياة. يقول الدكتور (أدler): "يميل المصابون بالكآبة في كثير من الأحيان إلى الانتقام من أنفسهم بالانتحار، وأول ما يهتم به الطبيب هي تجنب إعطائهم عذراً للانتحار. وأنا بنفسني أحاول تخفيف التوتر بشكل كامل بأن أقترح عليهم، كقاعدة أولى في العلاج، "لا تفعل أي شيء لا تحبه أبداً". يبدو أنّ هذا طلب بسيط جداً، لكنني أعتقد أنّه سيقودنا إلى أصل المشكلة برمتها. إذا كان الشخص المصاب بالكآبة قادراً على فعل أي شيء يريده، فما الذي ينتقم منه لنفسه؟ أقول له: "إذا كنتَ تريد الذهاب إلى المسرح، أو الذهاب في إجازة، فافعل ذلك. إذا وجدتَ في طريقك أنّك لا تريد ذلك، فتوقف عن ذلك". إنّهُ أفضل وضع لأي شخص أن يعيشه. إنّهُ يرضي سعيه إلى التفوق. فهو مثل الله يستطيع أن يفعل ما يشاء. ومن ناحية أخرى، فإنّهُ لا يتوافق بسهولة مع أسلوب حياته. فهو يريد السيطرة على الآخرين واتهامهم، وإذا وافقوه الرأي فلا توجد وسيلة للسيطرة عليهم.

هذه القاعدة تبعث الارتياح الكبير ولم يسبق لي أن شهدت أي حالة انتحار بين مرضاي. بشكل عام يجيب المريض: "ولكن ليس هناك شيء أحب أن أفعله". لقد أعددت نفسي لهذا الجواب، لأنني سمعته كثيرًا. فأقول له: "امتنع عن فعل أي شيء لا يعجبك". ولكنه في بعض الأحيان يجيب: "أود أن أبقى في السرير طوال اليوم". وأعلم أنني إذا سمحتُ له بذلك، فلن يرغب في القيام بذلك بعد الآن. وأعلم أنني إذا أعقته، فسوف يبدأ حربًا؛ فلذلك أوافق على ما يريده. وهناك قاعدة أخرى تخترق أسلوب حياتهم بشكل أكثر مباشرة. أقول لهم: "يمكنكم الشفاء خلال أربعة عشر يومًا إذا اتبعت هذه الوصفة؛ حاولوا أن تفكروا كل يوم في كيفية إرضاء شخص ما". انظروا ماذا يعني هذا بالنسبة لهم، إنهم مشغولون بفكرة "كيف يمكنني أن أزجج شخص ما". الإجابات مثيرة للاهتمام للغاية، فيقول البعض: "سيكون هذا سهلًا للغاية بالنسبة لي، لقد فعلتُ ذلك طوال حياتي". لكنهم لم يفعلوا ذلك أبدًا. فأطلب منهم أن يفكروا في الأمر، لكنهم لا يفعلوا ذلك. أقول لهم: "يمكنكم الاستفادة من كل الوقت الذي تقضوه عندما تكونوا غير قادرين على النوم بالتفكير في كيفية إرضاء شخص ما، وسيكون ذلك خطوة كبيرة إلى الأمام في صحتكم". عندما أراهم في اليوم التالي، أسألهم: "هل فكرتم فيما اقترحت؟" فيجيبون: "لقد نمتُ الليلة الماضية بمجرد أن خلدت في السرير". كل هذا يجب أن يتم بالطبع، بطريقة متواضعة وودية، دون أي إشارة إلى التفوق. وسيجيب الآخرون: "لا أستطيع أن أفعل ذلك أبدًا. أنا قلق للغاية". أقول

لهم: "لا تتوقفوا عن القلق، ولكن في نفس الوقت يمكنكم التفكير بالآخرين بين الحين والآخر". أريد توجيه اهتمامهم دائماً تجاه زملائهم. كثيرون يقولون: "لماذا يجب أن أُرْضي الآخرين؟ الآخرون لا يحاولون إرضائي". أجيبهم: "يجب أن تفكر في صحتك، الآخرون سوف يعانون لاحقاً". من النادر جداً أن أجد مريضاً يقول: "لقد فكرتُ فيما اقترحتَه". إن كل جهودي مكرسة لزيادة الاهتمام الاجتماعي بالمريض. فأنا أعلم أنَّ السبب الحقيقي وراء مرضه هو عدم التعاون وأريده أن يدرك ذلك أيضاً. وبمجرد أن يتمكن من التواصل مع رفاقه من البشر بمبدأ المساواة والتعاون، فإنه يُشفى. وكانت المهمة الأكثر أهمية التي فرضها الدين دائماً هي "أحب جارك". إنَّ الفرد الذي لا يهتم بزميله الإنسان هو الذي يواجه أكبر الصعوبات في الحياة ويتسبب في أكبر الأذى للآخرين. ومن بين هؤلاء الأفراد تنبع كل الإخفاقات البشرية. كل ما نطلبه من الإنسان، وأعلى ثناء يمكن أن نقدمه له، هو أن يكون زميلاً جيداً في العمل، وصديقاً لجميع البشر الآخرين، وشريفاً حقيقياً في الحب والزواج". يحثنا الدكتور (أدلر) على القيام بعمل صالح كل يوم، وما هو العمل الصالح؟ قال النبي (محمد): "العمل الصالح هو الذي يجلب البسمة إلى وجه الآخر". لماذا يؤدي القيام بعمل جيد كل يوم إلى بذل مثل هذه الجهود المذهلة على فاعله؟ لأنَّ محاولة إرضاء الآخرين سوف تجعلنا نتوقف عن التفكير في أنفسنا؛ الشيء نفسه الذي يسبب القلق والخوف والكآبة. ولكن ستقول لي أنَّ الأمور مختلفة معي؛ فأنا أعيش حياة رتيبة عادية، أنا

أعمل في وظيفة مملة ثنائي ساعات في اليوم، ولم يحدث لي أي شيء مثير على الإطلاق، كيف يمكنني أن أهتم بمساعدة الآخرين؟ ولماذا ينبغي لي أن أفعل ذلك؟ ما الذي أستفيد من هذا؟ إنه سؤال عادل، سأحاول الإجابة عليه. مهما كانت حياتك مملة، فمن المؤكد أنك تقابل بعض الأشخاص في كل يوم من حياتك. ماذا تفعل بشأنهم؟ هل تكفي بالتحديق بهم، أم تحاول معرفة ما الذي يجعلهم يتحركون؟ ماذا عن ساعي البريد، على سبيل المثال، الذي يمشي مئات الأميال كل عام، لتوصيل البريد إلى باب منزلك؛ ولكن هل سبق لك أن تحملتَ عناء معرفة المكان الذي يعيش فيه، أو طلبتَ رؤية صورة لزوجته وأطفاله؟ هل سألتَه يوماً ما إذا كانت قدماه تتعبان، أم إذا هل يشعر بالملل؟ ماذا عن فتى البقالة، وبائع الجرائد، والشاب الجالس في الزاوية الذي يُلمع حذائك؟ هؤلاء الناس هم بشر، مليئون بالمشاكل، والأحلام، والطموحات الشخصية. كما أنهم متلهفون للحصول على فرصة لمشاركتها مع شخص ما. ولكن هل سمحتَ لهم بذلك من قبل؟ هل سبق لك أن أظهرتَ اهتماماً صادقاً بهم أو بحياتهم؟ هذا هو الشيء الذي أعنيه. ليس عليك أن تصبح مصلحاً اجتماعياً لتساعد في تحسين العالم؛ عالمك الخاص؛ يمكنك أن تبدأ صباح الغد مع الأشخاص الذين تقابلهم! ما الذي ستجنيه من ذلك؟ سعادة أكبر بكثير! المزيد من الرضا، والفخر بنفسك! وقد لخص (بنجامين فرانكلين) الأمر ببساطة شديدة، حيث قال: "عندما تكون جيداً مع الآخرين، فأنت أفضل مع نفسك". كما كتب (هنري. س. لينك)، مدير

مركز الخدمات النفسية في (نيويورك): "في رأيي، لا يوجد أي اكتشاف في علم النفس الحديث أكثر أهمية من إثباته العلمي لضرورة التضحية بالنفس أو الانضباط لتحقيق الذات والسعادة". إن التفكير في الآخرين لن يمنعك من القلق بشأن نفسك فحسب، بل سيساعدك أيضًا على تكوين الكثير من الأصدقاء والحصول على الكثير من السعادة، كيف؟ من خلال إخبار الناس مثلاً عن مدى إعجابك بالطعام الذي قدموه، من خلال التعبير عن مدى جمال زوجتك، وعن مدى السعادة التي تشعرها عندما تتواجد مع أصدقائك وروح الفكاهة التي يتمتع بها صديقك... يقول المثل الصيني: "القليل من العطر يلتصق دائماً باليد التي تقدم لك الورد". قبل بضع سنوات، التقيتُ بفتاة أعرفها، قضيتُ الليلة في منزلها ومنزل زوجها. كنتُ أُلقي محاضرة في بلديتها؛ وفي صباح اليوم التالي قادتني مسافة خمسين ميلاً للحاق بالقطار على الخط الرئيسي المؤدي إلى مركز (نيويورك). بدأنا الحديث عن كسب الأصدقاء، فقالت: "سيد (كارنيجي)، سأخبرك بشيء لم أعترف به لأي شخص من قبل، ولا حتى لزوجي". أخبرتني أنها نشأت في عائلة من (فيلادلفيا). "كان الفقر مأساة طفولتي وشبابي، لم تتمكن أبداً من الاستمتاع بالطريقة التي استمتعتُ بها الفتيات الأخريات في طبقتي الاجتماعية. لم تكن ملابسي ذات جودة عالية على الإطلاق وكانت في كثير من الأحيان قديمة الطراز. لقد شعرتُ بالإهانة والخجل الشديد، لدرجة أنني كثيراً ما بكيت حتى النوم. أخيراً، في يأس شديد، خطرتُ ببالي فكرة أن أطلب دائماً من

شريكي في حفلات العشاء أن يخبرني عن تجاربه، وأفكاره، وخططه للمستقبل؛ لم أطرح هذه الأسئلة لأنني كنتُ مهتمةً بشكل خاص بالإجابات، لقد فعلتُ ذلك فقط لمنع شريكي من النظر إلى ملابسي الرديئة. ولكن حدث شيء غريب، عندما استمعتُ إلى هؤلاء الشباب وهم يتحدثون وعرفتُ المزيد عنهم، لقد أصبحتُ مهتمةً حقاً بالاستماع إلى ما سيقولونه. وأصبحتُ مهتمةً جداً لدرجة أنني كنتُ أحياناً أنسى ملابسي. ولكن الشيء المذهل بالنسبة لي هو: بما أنني كنتُ مستمعةً جيدةً وأشجع الشبان على التحدث عن أنفسهم، فقد منحتهم السعادة وأصبحتُ تدريجياً الفتاة الأكثر شعبيةً في فئتنا الاجتماعية وثلاثة من هؤلاء الرجال عرضوا عليّ الزواج. أعلن الراحل (أ. ي. هوسمان)، الأستاذ في جامعة (كامبريدج)، وأحد أبرز العلماء في جيله، في خطابه عام (١٩٣٦م)، بعنوان (اسم الشعر وطبيعته): "إنَّ أعظم حقيقة قِبلتُ على الإطلاق وأعَمَق اكتشاف أخلاقي في كل الأوقات كانتُ كلمات (يسوع) تلك: "من وجد حياته فقد أضاعها، ومن أضاع حياته من أجلي يجدها". دافع (درايزر) عن المبدأ العظيم الوحيد الذي علمه (يسوع) وهو خدمة الآخرين، وقال (درايزر): "إذا كان الإنسان يريد أن يستخرج أي متعة من مجاله، فيجب عليه أن يفكر ويخطط لجعل الأمور أفضل ليس فقط لنفسه ولكن أيضاً بالنسبة للآخرين؛ لأنَّ فرح نفسه يعتمد على فرحه بالآخرين وفرحهم به". إذا أردنا "جعل الأمور أفضل للآخرين"، كما دعا (درايزر)، فلنسارع في ذلك، فالوقت يضيع هباءً. "سوف أعبّر هذا الطريق مرة واحدة

فقط. لذلك أي خير يمكنني القيام به أو أي لطف أستطيع أن أظهره، دعني أفعل ذلك الآن. دعني لا أؤجله أو أهمله؛ لأنه لن أعبر من هذا الطريق مرة أخرى".

لذا، إذا كنت تريد طرد القلق وزرع السلام والسعادة، فإليك القاعدة السابعة:

انس نفسك بالاهتمام بالآخرين. افعل كل يوم عملاً صالحاً من شأنه أن يرسم ابتسامة فرح على وجه شخص ما.

الجزء الرابع باختصار:

سبع طرق لتنمية السلوك العقلي الذي سيجلب لك السلام والسعادة
القاعدة الأولى: دعونا نملاً عقولنا بأفكار السلام والشجاعة والصحة
والأمل؛ لأن "حياتنا هي ما تصنعه أفكارنا".

القاعدة الثانية: دعونا لا نحاول أبداً أن ننتقم من أعدائنا؛ لأننا إذا فعلنا
ذلك فسوف نؤذي أنفسنا أكثر بكثير مما نؤذيهم. دعونا لا نضيع دقيقة واحدة
في التفكير في الأشخاص الذين لا نحبهم.

القاعدة الثالثة:

أ- بدلاً من القلق بشأن الجحود، دعونا نتوقع ذلك. دعونا نتذكر أن
(يسوع) شفى عشرة برص في يوم واحد؛ وشكره واحد فقط. لماذا يجب أن
نتوقع امتناناً أكثر مما حصل عليه (يسوع)؟

ب- دعونا نتذكر أن الطريقة الوحيدة للعثور على السعادة ليست في
توقع الامتنان، بل في المنح مقابل متعة العطاء.

ج- لتذكر أن الامتنان هو صفة "مكتسبة"، فإذا أردنا أن يكون أطفالنا
شاكرين، يجب علينا أن ندرّبهم على ذلك.

القاعدة الرابعة: عدّ النعم التي تتمتع بها، وليس مشاكلك!

القاعدة الخامسة: دعونا لا نقلد الآخرين. دعونا نجد أنفسنا ونكون ذاتنا؛ لأنّ "الحسد جهل" و"التقليد انتحار".

القاعدة السادسة: عندما يمنحنا القدر ليمونة، فلنحاول أن نصنع منها عصير ليمون.

القاعدة السابعة: دعونا ننسى حزننا من خلال محاولة خلق القليل من السعادة للآخرين؛ فعندما تُحسن إلى الآخرين، فإنّك تُحسن إلى نفسك.

الجزء الخامس

القاعدة الذهبية للتغلب على القلق

الفصل التاسع عشر

كيف تغلب أبي وأمي على القلق

كما قلتُ، لقد ولدْتُ وترعرعتُ في مزرعة بولاية (ميسوري). مثل معظم المزارعين في ذلك الوقت، كان والداي يعانيان من مشاكل صعبة للغاية. كانتُ والدي معلمة في مدرسة ريفية وكان والدي يعمل في مزرعة مقابل اثني عشر دولارًا في اليوم. لم تكن أُمِّي تصنع ملابسٍ فحسب، بل صنعتُ أيضًا الصابون الذي نغسل به ملابسنا. كنّا نادرًا ما نملك أيّ نقود، باستثناء مرة واحدة في السنة عندما كنّا نبيع خنازيرنا. وكُنّا نقايض الزبدة والبيض في محل البقالة بالدقيق والسكر والقهوة. عندما كنْتُ في الثانية عشرة من عمري، لم يكن لديّ سوى خمسين سنتًا سنويًا لإنفاقها على نفسي. ما زلتُ أتذكر اليوم الذي ذهبنا فيه إلى احتفال الرابع من (يوليو/ تموز) وأعطاني والدي عشرة سنتات لأنفقها كما كنْتُ أتمنى؛ شعرتُ أنّ ثروة (جزر الهند) كانتُ ملك لي. كنْتُ أسير مسافة ميل واحد للوصول إلى مدرسة ريفية مكونة من غرفة واحدة. مشيتُ عندما كان الثلج كثيفًا حيث كان مقياس الحرارة حوالي ثمانين درجة تحت الصفر. حتى بلغتُ الرابعة عشرة من عمري، لم أرَ تدي أي حذاء مطاوي. خلال فصول الشتاء الطويلة الباردة، كانتُ قدماي مبللتين وباردتين دائمًا. عندما كنْتُ طفلًا، لم أتخيل أبدًا أن يكون لدى أي

شخص أقدام جافة ودافئة. خلال فصل الشتاء، كان والدائي يعملان (١٦) ساعة في اليوم، ومع ذلك كنا نعاني باستمرار من الديون ونتعرض لمعاكسات الحظ السيئ. إحدى أقدم ذكرياتي هي مشاهدة مياه فيضان نهر (١٠٢) وهي تندفق فوق حقول الذرة والتبن، وتدمر كل شيء. دمرت الفيضانات محاصيلنا ست سنوات من أصل سبع سنوات. سنة بعد سنة، ماتت خنازيرنا بسبب الكوليرا وقمنا بحرقها. أستطيع الآن أن أغمض عيني وأتذكر الرائحة النفاذة المنبعثة من لحم الخنزير المحترق. في أحد الأعوام، لم تأت الفيضانات. قمنا بزراعة محصول وفير من الذرة، واشترينا الماشية، وقمنا بإطعامها من ذرانا. لكن ربما أغرقت الفيضانات ذرتنا في ذلك العام، لأن أسعار الماشية الضخمة انخفضت في سوق (شيكاغو)؛ وبعد إطعام وتسمين الماشية لم نحصل إلا على ثلاثين دولارًا زيادة عما دفعناه لهم. ثلاثون دولارًا مقابل عمل عام كامل! بغض النظر عما فعلناه، فقد خسرنا المال. ولا أزال أتذكر مهور البغال التي اشتراها والدي. لقد أطعمناهم لمدة ثلاث سنوات، واستأجرنا رجالًا لترويضهم، ثم قمنا بشحنهم إلى (عمفيس) بولاية (تينيسي)، وقمنا ببيعهم بأقل مما دفعنا ثمنهم قبل ثلاث سنوات. وبعد عشر سنوات من العمل الشاق والمتعب، لم نكن فقط مفلسين؛ بل كنا مثقلين بالديون. كانت مزرعتنا مرهونة، بذلنا قصارى جهدنا، ولم نتمكن حتى من دفع الفائدة على الرهن العقاري. البنك الذي كان يحتفظ بالرهن العقاري أساء إلى والدي وأهانته وهدده بمصادرة مزرعته منه. كان والدي في السابعة

والأربعين من عمره. بعد أكثر من ثلاثين عاماً من العمل الشاق، لم يكن لديه سوى الديون والإذلال. كان الأمر أكثر مما يستطيع تحمله؛ كان قلقاً، تدهورت صحته، لم تعد لديه رغبة في الطعام؛ على الرغم من العمل البدني الشاق الذي كان يقوم به في الحقل طوال اليوم، كان عليه أن يتناول الدواء ليفتح شهيته. لقد فقد قوته البدنية. قال الطبيب لوالدتي أنه سيموت في غضون ستة أشهر. كان والدي قلقاً جداً لدرجة أنه لم يعد يريد أن يعيش. لقد سمعتُ والدتي كثيراً تقول أنه عندما ذهب والدي إلى الحظيرة لإطعام الخيول وحلب الأبقار، ولم يعد في الوقت المناسب كما توقعتُ، كانتُ تخرج إلى الحظيرة، خوفاً من أن تجد جثته تتدلى من نهاية حبل. وفي أحد الأيام، عندما عاد إلى منزله من (ماريفيل)، حيث هدد المصرفي بحجز الرهن العقاري، أوقف خيوله على جسر النهر (١٠٢) الذي كان يعبره، ونزل من العربّة، ووقف لفترة طويلة ينظر إلى الماء، ويتناقش مع نفسه ما إذا كان يجب عليه أن يقفز وينهي كل شيء. وبعد سنوات، أخبرني والدي أنّ السبب الوحيد الذي جعله لا يقفز هو إيمان والدتي العميق والثابت والمبهج بأننا إذا أحببنا الله وحفظنا وصاياه فإنّ كل شيء سيتحقق. حسناً، كانتُ والدتي على حق. كل شيء سار على ما يرام في النهاية. عاش والدي اثنتين وأربعين سنة سعيدة، وتوفي في عام (١٩٤١م)، عن عمر يناهز التاسعة والثمانين. وخلال كل تلك السنوات من النضال والألم، لم تقلق والدتي أبداً؛ بل كانت تحمل كل مشاكلها إلى الله في الصلاة. كل ليلة قبل أن نذهب للنوم، كانتُ والدتي تقرأ

لنا فصل من الكتاب المقدس. في كثير من الأحيان، كان أبي أو أمي يقرأون كلمات (يسوع) المعزية هذه: "أنا أمضي لأعد لكم مكاناً... حيثما أكون أنا، قد تكونون أنتم أيضاً". ثم ركعنا جميعاً أمام كراسينا في تلك المزرعة المنعزلة في (ميسوري) وصلينا من أجل محبة الله وحمايته. عندما كان (ويليام جيمس) أستاذاً للفلسفة في جامعة (هارفارد)، قال: "بالطبع، إنَّ العلاج المطلق للقلق هو الإيمان الديني". ليس عليك الذهاب إلى جامعة (هارفارد) لتكتشف ذلك. لقد اكتشفتُ والدتي ذلك في مزرعة بولاية (ميسوري). فلا الفيضانات ولا الديون ولا الكوارث يمكنها أن تقمع روحها السعيدة والمشرقة والمنتصرة. ولا أزال أستطيع سماعها وهي تغني وهي تعمل: "السلام، السلام، السلام رائع، يتدفق من الآب في الأعلى، يجتاح روحي إلى الأبد، أصلي في أمواج من الحب لا حدود لها". لقد اعتقدتُ أنه تم إنشاء مليارات الشموس التي تدور عبر الفضاء الأسود والبارد والخالي من الحياة بواسطة القوة العمياء، ربما لم يتم خلقها على الإطلاق، ربما كانت موجودة منذ الأزل، تماماً كما كان الزمان والمكان موجودين دائماً. هل أدّعي بأنني أعلم إجابات كل هذه الأسئلة الآن؟ كلا، لم يتمكن أي إنسان على الإطلاق من تفسير سر الكون، سر الحياة. نحن محاطون بالألغاز. إنَّ عمل جسمك هو لغز عميق. وكذلك الكهرباء في منزلك. وكذلك الزهرة في الجدار المشقوق. وكذلك العشب الأخضر خارج نافذتك. كان (تشارلز. ف. كيترينج)، العبقري المرشد لمختبرات أبحاث (المحركات الشاملة)، يمنح جامعة (أنطاكية)

ثلاثين ألف دولار سنوياً من جيبه الخاص لمحاولة اكتشاف سبب كون العشب أخضر. ويعلن أنه إذا عرفنا كيف يستطيع العشب تحويل ضوء الشمس والماء وثاني أكسيد الكربون إلى سكر طعام، فيمكننا تحويل الحضارة. إنَّ عدم فهمنا لأسرار أجسادنا أو الكهرباء أو محرك الغاز لا يمنعنا من استخدامها والاستمتاع بها. وحقيقة أنني لا أفهم أسرار الصلاة والدين لم يعد يمنيني من التمتع بالحياة الأكثر ثراء وسعادة التي يجلبها الدين. وأخيراً، أدركتُ حكمة كلمات (سانتايانا): "لم يُخلق الإنسان ليفهم الحياة، بل ليعيشها". أصبحتُ مهتماً للغاية بما يفعله الدين لي، تماماً كما أنا مهتم بما تفعله الكهرباء والطعام الجيد والماء لي. أنها تساعدني على أن أعيش حياة أكثر ثراء واكتمالاً وسعادة، لكن الدين يفعل أكثر من ذلك بكثير؛ إنه يجلب لي القيم الروحية، إنه يمنحني، كما قال (ويليام جيمس)، "متعة جديدة للحياة... المزيد من الحياة، حياة أكثر ثراءً وأكثر إرضاءً". إنه يمنحني الإيمان والأمل والشجاعة. إنه يُزيل التوترات والقلق والمخاوف والهموم، إنه يعطي هدفاً لحياتي، إنه يحسن سعادي إلى حد كبير، إنه يمنحني صحة وفيرة، إنه يساعدني على أن أخلق لنفسي "واحة من السلام وسط رمال الحياة المتلاطمة". لقد صدّق (فرانسيس بيكون) حين قال قبل ثلاثمائة وخمسين سنة: "إنَّ القليل من الفلسفة يقود عقل الإنسان إلى الإلحاد، لكن التعمق في الفلسفة يقود عقله نحو الدين". أستطيع أن أتذكر الأيام التي كان الناس يتحدثون فيها عن الصراع بين العلم والدين. ولكن لم يعد الحال كذلك، إنَّ أحدث علوم الطب

النفسي يعلمنا ما علمه (يسوع). لماذا؟ لأن الأطباء النفسيين يدركون أنّ الصلاة والإيمان الديني القوي سيطردان الهموم والقلق والتوترات والمخاوف التي تسبب أكثر من نصف أمراضنا. وهم يدركون ذلك، كما قال الدكتور (أ. أ. بريل): "أي شخص متدين حقًا لا يصاب بالعصاب". إذا لم تعيش الدين بشكل صحيح، فإن الحياة لا معنى لها، إنها مهزلة مأساوية. لقد أجريت مقابلة مع (هنري فورد) قبل سنوات قليلة من وفاته. قبل أن أقابله، كنت أتوقع منه أن يظهر ضغوط السنوات الطويلة التي قضاها في بناء وإدارة واحدة من أعظم الشركات في العالم. لكنني فوجئت بمدى الهدوء والسكينة والسلام الذي بدا عليه عندما كان في الثامنة والسبعين من عمره. وعندما سألته إذا كان يشعر بالقلق، أجاب: "كلا، أعتقد أنّ الله يُدبر الأمور وأنّه لا يحتاج إلى أي نصيحة مني. ومع رعاية الله، أعتقد أنّ كل شيء سيسير على ما يرام في النهاية". إذن ما الذي يدعو للقلق؟ اليوم، أصبح حتى الأطباء النفسيون مبشرين معاصرين. إنهم لا يحثوننا على أن نعيش حياة دينية لتجنب نيران الجحيم في العالم الآخر، بل يحثوننا على أن نعيش حياة دينية لتجنب نيران الجحيم في هذا العالم، نيران قرحة المعدة، والذبحة الصدرية، والانهايارات العصبية، والجنون. نعم، إنّ الدين المسيحي هو نشاط ملهم ومفيد للصحة. قال (يسوع): "لقد أتيتُ لتكون لكم الحياة وتكون لكم أفضل". أدان (يسوع) وهاجم الأنماط الرثّة والطقوس الميتة التي كانت تعتبر دينًا في أيامه، لقد كان متمرّدًا. وقد بشر بنوع جديد من الدين؛ دين كان يهدد

بإزعاج العالم. ولهذا السبب صُلب. كان يُبشر بأن الدين يجب أن يوجد من أجل الإنسان، وليس الإنسان من أجل الدين؛ وأنَّ السبب خُلق من أجل الإنسان، وليس الإنسان من أجل السبب. لقد تحدث عن الخوف أكثر مما تحدث عن الخطيئة. إنَّ النوع الخاطيء من الخوف هو خطيئة؛ خطيئة ضد صحتك، خطيئة ضد الحياة الأكثر ثراءً واكتمالاً وسعادة وشجاعة التي دعا إليها (يسوع). كان (يسوع) معلماً لـ "علم الفرح"، وأوصى تلاميذه أن "يفرحوا ويتהלّلوا". وأعلن (يسوع) أن هناك شيئين مهمين فقط في الدين: "محبة الله من كل قلبنا ومحبة قريبنا مثل أنفسنا". ومن يفعل ذلك فهو متدين بغض النظر عما إذا كان يعلم ذلك أم لا. ما الذي يجعل الإنسان مسيحياً؟ ساعد (جون بيلي) يجيب على ذلك؛ ربما كان الأستاذ الأكثر تميزاً الذي قام بتدريس علم اللاهوت على الإطلاق في جامعة (إدنبرة)، فقال: "إنَّ ما يجعل الإنسان مسيحياً ليس قبوله الفكري لأفكار معينة، ولا توافقه مع قاعدة معينة، بل امتلاكه لروح معينة، ومشاركته في حياة معينة". ذكرتُ في وقت سابق من هذا الكتاب أنه عندما حاول الحُكّام اختيار أفضل قصة عن القلق أرسلها طلابي، واجهوا صعوبة كبيرة في الاختيار بين قصتين رائعتين مما أدى إلى تقسيم أموال الجائزة. وإليك القصة الثانية المرتبطة بالجائزة الأولى، التجربة التي لا تنسى لامرأة كان عليها أن تكتشف بالطريقة الصعبة أنها "لا تستطيع العيش بدون الله". أنا أدعو هذه المرأة (ماري كوشمان)، رغم أن هذا ليس اسمها الحقيقي. لأنّه لديها أبناء وأحفاد قد يشعروا بالخرج لرؤية قصتها

مطبوعة، لذلك أنا وافقتُ على إخفاء هويتها لكن المرأة نفسها حقيقية. قبل بضعة أشهر، جلستُ على الكرسي بجانب مكتبي وأخبرتني قصتها. قالت: "خلال فترة الكساد، كان متوسط راتب زوجي ثمانية عشر دولارًا في الأسبوع. وفي كثير من الأحيان لم يكن لدينا هذا المبلغ لأنّه لم يكن يتقاضى راتبه عندما يكون مريضًا، وكان هذا يحدث في كثير من الأحيان. تعرض لسلسلة من الحوادث البسيطة؛ كما أصيب بالنكاف والحمى القرمزية ونوبات متكررة من الأنفلونزا. لقد فقدنا المنزل الصغير الذي بنيناه بأيدينا. كنّا ندين بخمسين دولارًا للمحل البقالة، وكان لدينا خمسة أطفال لإطعامهم. كنتُ أتولى غسيل الملابس وكبها للجيران، وكنتُ أشتري ملابس مستعملة وأصلحها ليرتديها أطفالي. لقد أمرضتُ نفسي بسبب القلق. في أحد الأيام، اتهم البقال الذي ندين له بخمسين دولارًا ابني البالغ من العمر أحد عشر عامًا بسرقة بضعة أقلام رصاص. بكى ابني عندما أخبرني بذلك، كنتُ أعلم أنّه كان صادقًا وحساسًا وعرفتُ أنّه تعرض للخزي والإهانة أمام الآخرين. كانتُ تلك هي القشة التي قصمتُ ظهرها. فكرتُ في كل البؤس الذي نعيشه. لقد تحملتُ الكثير؛ ولم أستطع رؤية أي أمل في المستقبل. لا بد أنّي أُصبتُ بالجنون مؤقتًا بسبب القلق، حيثُ أغلقتُ غسالة الملابس، أخذتُ ابنتي الصغيرة البالغة من العمر خمس سنوات إلى غرفة النوم، وسددتِ النوافذ والشقوق بالورق والخرق. قالت لي ابنتي الصغيرة: "أمي، ماذا تفعلين؟"، فأجبتها: "هناك تيار هواء صغير هنا"، ثم قمتُ بتشغيل سخّان

الغاز الموجود في غرفة النوم ولم أشعله. وبينما كنت مستلقيّة على السرير وابنتي بجانبني، قالت: "أمي، هذا مضحك، لقد استيقظنا للتو منذ فترة قصيرة!"، لكنني قلتُ: "لا بأس، سنأخذ قيلولة قصيرة". ثم أغمضتُ عيني وأنا أستمع إلى تسرب الغاز من السخان. لن أنسى رائحة ذلك الغاز أبداً. فجأةً ظننتُ أنني سمعتُ الموسيقى. لقد نسيتُ أن أطفئ الراديو في المطبخ. لم يعد الأمر مهماً الآن. لكن الموسيقى استمرت، وفي الحال سمعتُ شخصاً يغني ترنيمة قديمة: "يا له من صديق لنا (يسوع)، يا له من امتياز أن تحمل كل شيء إلى الله في الصلاة. فإنّ أي سلام نفقده غالباً، وأي ألم لا داعي له نتحمّله، لأننا لا نحمل كل شيء إلى الله في الصلاة!". عندما استمعتُ إلى تلك الترنيمة، أدركتُ أنني ارتكبتُ خطأً مأساوياً. لقد حاولتُ أن أخوض كل معاركي الرهيبة وحدي، لم أحمل كل شيء إلى الله في الصلاة. قفزتُ، وأطفأتُ الغاز، وفتحتُ الباب، ورفعتُ النوافذ. وبكيتُ واصلتُ طوال ذلك اليوم. لكنني لم أصلي طلباً للمساعدة، بل سكبتُ روحي في الشكر لله على والنعم التي أعطاني إياها: خمس أطفال رائعين، كلهم بصحة جيدة، أقوياء في الجسد والعقل، وقد وعدتُ الله بأنني لن أثبت مرة أخرى بأنني جاحدة. ولقد وفيتُ بهذا الوعد. حتى بعد أن فقدنا منزلنا، واضطررنا للانتقال إلى منزل ريفي صغير استأجرناها مقابل خمسة دولارات شهرياً، شكرتُ الله على ذلك المنزل؛ وشكرته على حقيقة أنني على الأقل حصلتُ على سقف يبقينا دافئين وغير مبتلين أثناء المطر. شكرتُ الله بصدق أنّ الأمور

لم تكن أسوأ، وأعتقد أنه سمعني. ومع مرور الوقت تحسنت الأمور، ليس بين عشية وضحاها؛ ولكن مع تخفيف حدة الاكتئاب، كسبنا المزيد من المال. حصلتُ على وظيفة فتاة ترتدي قبعة في نادٍ ريفي كبير، وتبيع الجوارب كعمل جانبي وللمساعدة في الالتحاق بالجامعة، حصل أحد أبنائي على وظيفة في مزرعة، وكان يجلب ثلاث عشرة بقرة صباحًا ومساءً. اليوم كبر أطفالي وأصبحوا متزوجين، ولدي ثلاثة أحفاد رائعين، وعندما أنظر إلى ذلك اليوم الرهيب عندما قمتُ بتشغيل الغاز، أشكر الله مرارًا وتكرارًا أنني استيقظتُ في الوقت المناسب. يا لها من أفراح كنتُ سأفقدُها لو قمتُ بهذا بالفعل! كم من السنوات الرائعة التي كنتُ سأخسرُها إلى الأبد! كلما سمعتُ الآن عن شخص يريد إنهاء حياته، أشعر برغبة في الصراخ: لا تفعل ذلك! لا! إنَّ أبشع اللحظات التي نعيشها لا يمكن أن تستمر إلا لفترة قصيرة، ثم يأتي المستقبل". في المتوسط، ينتحر شخص ما في الولايات المتحدة كل خمس وثلاثين دقيقة. كان من الممكن منع حالات الانتحار هذه، لو كان هؤلاء الناس قد حصلوا على العزاء والسلام الموجود في الدين والصلاة. (غاندي) نفسه قال ذلك، وكتب: "لولا الصلاة، كان يجب أن أصاب بالجنون منذ زمن طويل". يمكن لآلاف من الناس أن يدلوا بشهادة مماثلة. قال (يسوع) لتلاميذه عن كيفية تجنب القلق: "لا تهتموا بحياتكم بما تأكلون وبما تشربون؛ ولا لأجسادكم بما تلبسون. أليست الحياة أفضل من الطعام، والجسد أفضل من اللباس؟ انظروا إلى طيور السماء؛ فإنها لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع في

مخازن والله في السماء يقوتهم. أستم أفضل منهم بكثير؟ لكن اطلبوا أولاً ملكوت الله وبره. وهذه كلها تزداد لكم". قال الدكتور (كاريل) في مقال بمجلة (ريدرز دايجست): "الصلاة هي أقوى شكل من أشكال الطاقة التي يمكن للمرء توليدها، إنها قوة حقيقية مثل الجاذبية الأرضية. كطبيب، رأيتُ أناساً، بعد فشل كل العلاجات الأخرى، تم انتشالهم من المرض والحزن بالجهد التام في الصلاة. الصلاة مثل الراديو هي مصدر للطاقة المضئية المولدة ذاتياً. في الصلاة، يسعى البشر إلى زيادة طاقتهم المحدودة من خلال مخاطبة المصدر اللا متناهي لكل طاقة. عندما نصلي، نربط أنفسنا بالقوة الدافعة التي لا تنضب والتي تدور الكون. وندعو الله أن يخصص جزءاً من هذه القوة لاحتياجاتنا. وحتى في الدّعاء، تمتلئ نواقصنا البشرية وننهض معززين وقويين. عندما نخاطب الله في صلاة حماسية، فإننا نغير النفس والجسد إلى الأفضل. لا يمكن أن يصلي أي رجل أو امرأة للحظة واحدة دون نتيجة جيدة". وبالتالي فإنّ الشخص المتدين الحقيقي يمتلئ بالاتزان، ويستعد بهدوء لأي واجب قد يفرضه عليه اليوم. إذا كنّا قلقين ومتوترين، فلماذا لا نجرب أن نؤمن بالله؟ لماذا لا نقبل الإيمان بالله لأننا بحاجة إلى مثل هذا الإيمان كما قال (إيمانويل كانت)؟ لماذا لا نربط أنفسنا الآن بالقوة الدافعة التي لا تنضب والتي تُدير الكون؟ حتى لو لم تكن شخصاً متديناً بطبيعتك أو بتدريبك، حتى لو كنت متشككاً، فإنّ الصلاة يمكن أن تساعدك أكثر بكثير مما تعتقد، لأنّها شيء فعلي؛ ماذا أعني فعلي؟ أعني تلك الصلاة تلبية

هذه الاحتياجات النفسية الأساسية الثلاثة التي يشترك فيها جميع الناس، سواء كانوا يؤمنون بالله أم لا:

١- تساعدنا الصلاة على التعبير بالكلمات عما يزعجنا بالضبط. لقد رأينا في الفصل الرابع أنه يكاد يكون من المستحيل التعامل مع مشكلة ما بينما تبقى مبهمه وغامضة. إن الصلاة، بطريقة ما، تشبه إلى حد كبير كتابة مشكلتنا على الورق. فإذا طلبنا المساعدة لحل مشكلة ما، حتى من الله، فيجب علينا أن نترجمها بالكلمات.

٢- تمنحنا الصلاة إحساساً بمشاركة أعبائنا، وبأننا لسنا وحدنا. قليلون منا هم أقوىاء لدرجة أننا نستطيع تحمل أعباء الحياة الثقيلة، وأكثر مشاكلنا إيلاًماً، كل ذلك بأنفسنا. في بعض الأحيان تكون همومنا ذات خصوصية شديدة لدرجة أننا لا يمكننا مناقشتها حتى مع أقرب أقرابنا أو أصدقائنا. وهنا تكون الصلاة هي الحل. سيخبرنا أي طبيب نفسي أنه عندما نكون مكبوتين ومتوترين، وفي عذاب نفسي، فمن الجيد علاجياً أن نخبر أحداً بمشاكلنا. وعندما لا نستطيع إخبار أي شخص آخر، يمكننا دائماً أن نخبر الله.

٣- إن الصلاة تضع مبدأ العمل الفعّال موضع التنفيذ. أنها الخطوة الأولى نحو العمل. قال أحد العلماء المشهورين عالمياً: "الصلاة هي أقوى شكل من أشكال الطاقة التي يمكن للمرء توليدها". إذا فقدت إيمانك، فاطلب من الله

أن يجدد لك إيمانك، قل: "يا إلهي، لم يعد بإمكانني خوض معاركي وحدي،
أحتاج إلى مساعدتك وحبك، اغفر لي كل أخطائي، طهر قلبي من كل شر،
أرني الطريق إلى السلام والهدوء والصحة، واملأني بالحب حتى لأعدائي".

الجزء السادس

كيف نتجنب القلق بشأن النقد

الفصل العشرون

تذكر أنه لا أحد يركل كلبًا ميتًا

وقع حدث في عام (١٩٢٩م) وأثار ضجة كبيرة على المستوى الوطني في الدوائر التعليمية. هرع رجال متعلمون من جميع أنحاء (أميركا) إلى (شيكاغو) ليشهدوا هذه القضية. قبل بضع سنوات، كان شاب اسمه (روبرت هاتشينز) قد شقَّ طريقه عبر جامعة (ييل)، حيث عمل كنادل، وحطاب، ومدرّس، وبائع ملابس. الآن، بعد ثماني سنوات فقط، تم تنصيبه رئيسًا لرابع أغنى جامعة في (أميركا)، جامعة (شيكاغو). ما عمره؟ ثلاثون عامًا. إنه شيء لا يُصدّق! هزّ المعلمون الأكبر سنًا رؤوسهم. لقد هطلت الانتقادات على "الصبي المعجزة" مثل الانهيار الصخري. لقد قال هذا وذاك بأنّه صغير جدًا، وعديم الخبرة، كانت أفكاره التربوية منحرفة؛ حتى الصحف انضمت إلى الهجوم. في يوم تنصيبه، قال أحد الأصدقاء لوالد (روبرت ماينارد هاتشينز): "لقد صُدمتُ هذا الصباح عندما قرأتُ افتتاحية الصحيفة التي تُدين ابنك". فأجاب (هاتشينز) الأب: "نعم، كان الأمر شديدًا، لكن تذكر أنه لا أحد يركل كلبًا ميتًا". نعم، وكلما زادت أهمية الكلب، كلما زاد شعور الناس بالرضا عن ركله. لذلك عندما تتعرض للركل أو الانتقاد، تذكر أنّ هذا يحدث غالبًا لأنّه يمنح الشخص الذي يركلك شعورًا بالأهمية.

غالبًا ما يعني ذلك أنك تُنجز شيئًا وتستحق الاهتمام. يشعر الكثير من الناس بالرضا الشديد عند التنديد بأولئك الذين هم أفضل تعليمًا منهم أو أكثر نجاحًا. لقد أخبرني (شوبنهاور) منذ سنوات مضت: "الأشخاص المبتدلين يجدون متعة كبيرة في أخطاء وحماقات الرجال العظماء". إنَّ المرء لا يتصور أنَّ رئيس جامعة (ييل) رجلًا مبتدلاً؛ ومع ذلك، يبدو أنَّ الرئيس السابق لجامعة (ييل)، (تيموثي دوايت)، كان سعيدًا للغاية بإدانة رجل كان يترشح لمنصب رئيس الولايات المتحدة. وحذّر رئيس جامعة (ييل) من أنَّه إذا تم انتخاب هذا الرجل رئيسًا، "فإنَّنا قد نرى زوجاتنا وبناتنا ضحايا الدعارة القانونية، مهانات بشكل خطير، وعاريات؛ ومنبذات". يبدو الأمر وكأنَّه إدانة لـ (هتلر)، أليس كذلك؟ لكنَّه لم يكن كذلك، لقد كان إدانة لـ (توماس جيفرسون). أيَّ (توماس جيفرسون)؟ من المؤكد أنَّه ليس (توماس جيفرسون) الخالد، مؤلف بيان الاستقلال، والقديس الراعي للديمقراطية؟ نعم، بالتأكيد، كان هو ذلك الرجل. من هو الأمريكي الذي تفترض أنَّه تم إدانته باعتباره "منافقًا" و"محتالًا" و"ليس أفضل من القاتل"؟ صوَّرتَه إحدى الرسوم الكاريكاتورية في إحدى الصحف على المقصلة، وكانتِ السكين الكبيرة جاهزة لقطع رأسه. سخرتُ منه الحشود وهتفتُ له صيحات الاستهجان بينما كان يقود سيارته في الشارع. من هو؟ (جورج واشنطن). لنأخذ حالة الأدميرال (بيري)، المستكشف الذي أذهل وأثار دهشة العالم من خلال الوصول إلى القطب الشمالي بالزلاجات التي تجرها

الكلاب في (٦، أبريل / نيسان، ١٩٠٩م)، وهو الهدف الذي عانى الرجال الشجعان لقرون عديدة وماتوا من أجل تحقيقه. كاد (بيري) نفسه أن يموت من البرد والجوع. وتجمدت ثمانية من أصابع قدميه بشدة لدرجة أنه كان لا بُد من بترها. لقد كان غارقاً جداً بالكوارث لدرجة أنه كان يخشى أن يصاب بالجنون. احترقت قلوب ضباط البحرية المتفوقين عليه في (واشنطن) لأن (بيري) كان يحظى بالكثير من الدعاية والإشادة. لذلك اهتموه بجمع الأموال للبعثات العلمية ثم "الاستلقاء والتسكع في القطب الشمالي". وربما صدقوا ذلك؛ لأنه يكاد يكون من المستحيل عدم تصديق ما تريد تصديقه. إن عزمهم على إذلال وعرقلة (بيري) كان عنيفاً جداً إلى الحد الذي جعل (بيري) لا يستطيع مواصلة مسيرته في القطب الشمالي إلا بعد صدور أمر مباشر من الرئيس (ماكينلي). هل كان من الممكن إدانته لو كان لديه وظيفة مكتبية في وزارة البحرية في (واشنطن)؟ كلا، لم يكن حينها مهماً بما يكفي لإثارة الغيرة. إذا كنا نميل إلى القلق بشأن النقد الجائر، فإليك القاعدة الأولى: تذكر أن الانتقاد الجائر غالباً ما يكون تملق مُقنع. تذكر أنه لا أحد يركل كلباً ميتاً.

الفصل الواحد والعشرون

افعل هذا ولن يؤذيك النقد

لقد أجريتُ ذات مرة مقابلة مع اللواء (سميدلي بتلر) "العين الثاقبة". "شيطان الجحيم" العجوز (بتلر)! تذكره؟ العميد الأكثر شجاعة وحيوية الذي تولى قيادة مشاة البحرية الأمريكية دائماً. أخبرني أنه عندما كان صغيراً، كان حريصاً بشدة على أن يحظى بشعبية، وكان يريد أن يترك انطباعاً جيداً لدى الجميع. في تلك الأيام، كانت أدنى انتقادات تؤلمني. لكنّه اعترف بأن ثلاثين عاماً في مشاة البحرية جعلتُ جلده أكثر صلابة. قال: "لقد تعرضتُ للتوبيخ والإهانة، وتم إدانتني باعتباري كلب أصفر، وثعبان، وظربان. لقد لعني الخبراء، لقد تم وصفي بكل مجموعة ممكنة من الكلمات اللعينة؛ عندما أسمع شخصاً يشتمني الآن، لا أدير رأسي أبداً لأرى من يتحدث. ربما كان (بتلر) العجوز "العين الثاقبة" غير مبالٍ بالنقد؛ ولكن هناك شيء واحد مؤكد؛ معظمنا يأخذ السخرية والتّهكمات التي يتم توجيهها إلينا على محمل الجد. أتذكر ذات مرة، منذ سنوات؛ عندما حضر مراسل من صحيفة (شمس نيويورك) اجتماعاً إرشادياً لفصول تعليم البالغين التي أدرّسها. وسخر مني ومن عملي. فهل كنتُ متأثراً؟ لقد اعتبرتُ الأمر إهانة شخصية. اتصلتُ هاتفياً بـ (جيل هودجز)، رئيس اللجنة التنفيذية لصحيفة (شمس)، وطالبته

عملياً بطباعة مقال ينص على الحقائق، بدلاً من السخرية. لقد عقدتُ العزم على جعل العقوبة تتناسب مع الجريمة. أشعر الآن بالخجل من الطريقة التي تصرفْتُ بها. أدركتُ الآن أنَّ نصف الأشخاص الذين اشتروا الصحيفة لم يروا هذا المقال أبداً. نصف أولئك الذين قرأوه اعتبروه مصدرًا للتسلية. ونصف أولئك الذين سخروا منه نسوا أمره تمامًا في غضون أسابيع قليلة. أدركتُ الآن أنَّ الناس لا يفكرون فيك وفي ولا يهتمون بما يقال عنا. إنهم يفكرون في أنفسهم؛ قبل الإفطار، وبعد الإفطار، وحتى عشر دقائق بعد منتصف الليل، سيكونون قلقين بشأن صداعهم الخفيف ألف مرة أكثر من قلقهم بشأن أخبار وفاتك أو وفاتي. حتى لو كذب علينا أحد أصدقائنا الأكثر حميمية، وسخر منا، وطعننا في الظهر؛ فدعونا لا نغمس في نوبة من الشفقة على الذات. وبدلاً من ذلك، دعونا نذكر أنفسنا بأن هذا ما حدث بالضبط إلى (يسوع). فقد تحول أحد تلاميذه الاثني عشر المقربين إلى خائن مقابل رشوة تصل قيمتها، في أموالنا الحالية، إلى حوالي تسعة عشر دولاراً. وواحد آخر من تلاميذه الاثني عشر الأكثر حميمية ترك (يسوع) علانية في اللحظة التي وقع فيها في مشكلة، وأعلن ثلاث مرات أنه لا يعرف (يسوع) حتى، وأقسم وهو يقول ذلك. لماذا يجب أن نتوقع أنا وأنت نتيجة أفضل؟ لقد اكتشفتُ منذ سنوات أنه على الرغم من أنني لا أستطيع منع الناس من انتقادي بشكل جائر، يمكنني أن أفعل شيئاً أكثر أهمية لا حصر له؛ يمكنني أن أقرر ما إذا كنتُ سأدع الإدانة الظالمة تزعجني. دعونا نكون واضحين بشأن هذا، أنا لا

أُريد تجاهل كل الانتقادات؛ أتحدث عن تجاهل النقد الجائر فقط. عندما كان الراحل (ماثيو. س. برش)، رئيسًا للشركة الدولية الأمريكية في (شارع ٤٠، وول ستريت)، سألته إذا كان حساسًا تجاه النقد؛ فأجاب: "نعم، لقد كنتُ حساسًا جدًا لذلك في أيامي الأولى. وكنتُ حريصًا في ذلك الوقت على أن يعتقد جميع الموظفين في الشركة بأنني مثالي. وإذا لم يعتقدوا ذلك، فإن ذلك يقلقني. في البداية كنتُ أحاول إرضاء شخص واحد يُبدي انتقادات ضدي، لكن الشيء نفسه الذي فعلته لإصلاح الأمر معه كان من شأنه أن يثير غضب شخص آخر، ثم عندما حاولتُ إصلاح الأمر مع هذا الشخص، كنتُ أقوم بإثارة غضب أشخاص آخرين. لقد اكتشفتُ أخيرًا كلما حاولتُ تهدئة وتلطيف المشاعر المجروحة من أجل الهروب من الانتقادات الشخصية، كلما زاد يقيني بزيادة أعدائي. لذا أخيرًا قلتُ لنفسني: "إذا رفعتَ رأسك فوق الآخرين، فسوف تتعرض للانتقاد، لذا عليك الاعتقاد على هذه الفكرة".

لقد ساعدني ذلك بشكل كبير. ومنذ ذلك الوقت فصاعدًا، جعلتُ من قاعدة أن أبذل قصارى جهدي، ثم أرفع مظلتي القديمة وأدع أمطار النقد تتساقط عليها بدلاً من أن تنهمر على رقبتني". ذهب (ديمز تايلور) إلى أبعد من ذلك بقليل: فقد ترك مطر الانتقادات ينهمر على رقبتة وكان يضحك كثيرًا عليها أمام العامة. عندما كان (تشارلز شواب) يخاطب الهيئة الطلابية في (برينستون)، اعترف بأن أحد أهم الدروس التي تعلمها على الإطلاق كانت من قبل عجوز ألماني كان يعمل في مصنع (شواب) للصلب. انخرط

العجوز الألماني في جدال ساخن في زمن الحرب مع عمال الصلب الآخرين، وألقوا به في النهر. قال السيد (شواب): "عندما دخل مكثبي كان مغطى بالطين والماء، سألته عما قاله للرجال الذين ألقوا به في النهر"، فأجاب: "لقد ضحكت فقط". وأعلن السيد (شواب) أنه اعتمد تلك الكلمات الألمانية القديمة كشعار له: "فقط اضحك". هذا الشعار جيد بشكل خاص عندما تكون ضحية انتقادات جائرة. يمكنك الرد على الرجل الذي يرد عليك، ولكن ماذا يمكنك أن تقول للرجل الذي "يضحك فقط"؟

عندما نتعرض أنا وأنت لانتقادات جائرة، دعونا نتذكر القاعدة الثانية: ابدل قصارى جهدك، ثم ارفع مظلتك القديمة وامنع سيل النقد من الهطول على أسفل رقبتك.

الفصل الثاني والعشرون

الأشياء الحمقاء التي قمتُ بها

لديّ مجلد في خزانة الملفات الخاصة بي يحمل علامة (FTD)، وهو اختصار لعبارة "الأشياء الحمقاء التي قمتُ بها". وأضع في هذا المجلد سجلات مكتوبة عن الأشياء الحمقاء التي كنتُ مذنبًا بارتكابها. كنتُ أحيانًا أُملي بهذه المذكرات على سكرتيرتي، ولكن أحيانًا تكون شخصية للغاية، وغاية في الغباء، لدرجة أنني أخجل من إملاءها، لذا أكتبها بخط اليد. ولا أزال أستطيع تذكر بعض الانتقادات الموجهة إلى (ديل كارنيجي) التي أدرجتها في مجلدات (FTD) الخاصة بي منذ خمسة عشر سنة. لو كنتُ صادقًا تمامًا مع نفسي، لكانتُ خزانة الملفات الآن تمتلئ بمذكرات (FTD). عندما أخرج مجلدات (FTD) الخاصة بي وأعدتُ قراءة الانتقادات التي كتبتها لنفسي، فإنّها ساعدتني في التعامل مع أصعب مشكلة سأواجهها على الإطلاق، إدارة (ديل كارنيجي)، كنتُ ألقى اللوم على الآخرين في مشاكلي، لكن مع تقدمي في السن واكتسابي المزيد من الحكمة، أرجو أن أكون قد أدركتُ أنني، في التحليل الأخير، أنا المسؤول عن كل ما أعانيه تقريبًا. لقد اكتشف الكثير من الناس ذلك مع تقدمهم في السن. قال (نابليون) في (سانت هيلينا): "لا أحد غيري يمكن لومه على سقوطي، لقد كنتُ أعظم عدو لنفسي،

والسبب في مصيري الكارثي". قال (إلبرت هوبارد): "كل رجل أحق لمدة خمس دقائق على الأقل كل يوم، والحكمة تكمن في عدم تجاوز هذا الحد. إنَّ الرجل الضعيف يثور غضبًا عند أدنى انتقاد، أمّا الرجل الحكيم فهو حريص على التعلم من أولئك الذين انتقدوه ووبخوه. بدلاً من انتظار أن ينتقدنا أعداؤنا أو ينتقدون عملنا، دعونا نسبقهم. فلنكن أشد المتقدين لأنفسنا. دعونا نجد جميع نقاط ضعفنا ونعالجها قبل أن تتاح الفرصة لأعدائنا لقول كلمة. يقول (لاروشفوكو): "آراء أعدائنا أقرب إلى الحقيقة بشأننا من آرائنا الخاصة". أعلم أنّ هذه العبارة قد تكون صحيحة في كثير من الأحيان، ولكن عندما يبدأ أي شخص في انتقادي، إذا لم أراقب نفسي، فإنّني أفقر على الفور وبشكل تلقائي إلى موقف الدفاع؛ حتى قبل أن يكون لديّ أدنى فكرة عمّا سيقوله منتقدي. وأشعر بالاشمئزاز من نفسي في كل مرة أفعل ذلك، نميل جميعاً إلى الاستياء من النقد وقبول الثناء، بغض النظر عمّا إذا كان النقد أو الثناء مبررين. فنحن لسنا مخلوقات منطقية، بل مخلوقات عاطفية. ومنطقنا يشبه زورقاً يتأرجح في بحر عميق ومظلم وعاصف من المشاعر. لدى معظمنا رأي جيد جداً عن أنفسنا كما نحن الآن. ولكن بعد أربعين عاماً من الآن، قد ننظر إلى الوراء ونضحك على الأشخاص الذين نحن عليهم اليوم. لقد تحدثت في فصول سابقة عمّا يجب عليك فعله عندما يتم انتقادك بشكل جائر. ولكن هنا فكرة أخرى؛ عندما يتصاعد غضبك لأنك تشعر بأنّه تم إدانتك بشكل جائر، لماذا لا تتوقف وتقول: "دقيقة واحدة فقط..."

أنا بعيد كل البعد عن الكمال، فإذا اعترف (أينشتاين) بأنه مخطئ بنسبة تسعة وتسعين بالمائة من الوقت، فربما أكون مخطئاً على الأقل ثمانين في المائة من الوقت. ربما أستحق هذا الانتقاد. وإذا كان الأمر كذلك، فيجب أن أكون شاكراً لذلك، وأحاول الاستفادة منه". إنَّ شركة (فورد) حريصة جداً على اكتشاف الأخطاء في إدارتها واستثماراتها لدرجة أنها قامت مؤخراً باستطلاع رأي الموظفين ودعتهم لانتقاد الشركة.

لكي لا تقلق بشأن النقد، إليك القاعدة الثالثة:

دعونا نحفظ بسجل للأشياء الحمقاء التي فعلناها وننتقد أنفسنا. وبما أننا لا نستطيع أن نأمل في أن نكون مثاليين، فلنعمل ما فعله الآخرون، لم يطلبوا سوى القليل من النقد غير المتحيز والمفيد والبناء.

الجزء السادس باختصار:

كيف تتجنب القلق بشأن النقد

القاعدة الأولى: النقد الجائر غالبًا ما يكون تَمَلُّقٌ مُقَنَّع. غالبًا ما يعني ذلك أنك أثرتَ الغيرة والحسد، تذكر أنه لا أحد يركل كلبًا ميتًا.

القاعدة الثانية: ابذل قصارى جهدك؛ ثم ارفع مظلتك القديمة وامنع أمطار النقد من التساقط على أسفل رقبتك.

القاعدة الثالثة: دعونا نحتفظ بسجل للأشياء الحمقاء التي فعلناها وننتقد أنفسنا. وبما أننا لا نستطيع أن نأمل في أن نكون مثاليين، فلنعمل ما فعله الآخرون:

دعونا نطلب النقد غير المتحيز والمفيد والبناء.

الجزء السابع
سُتُّ طرق لمنع التعب والقلق
والحفاظ على طاقتك ومعنوياتك عالية

الفصل الثالث والعشرون

كيفية إضافة ساعة واحدة يوميًا إلى حياتك اليقظة

لماذا أكتب فصلاً عن منع التعب في كتاب منع القلق؟ هذا بسيط: لأنَّ التعب غالبًا ما يسبب القلق، أو على الأقل يجعلك عرضة للقلق. سيخبرك أي طالب طب أنَّ التعب يقلل من المقاومة الجسدية لتزلات البرد ومئات الأمراض الأخرى وأي طبيب نفسي سيخبرك بذلك كما أنَّ التعب يقلل من مقاومتك لمشاعر الخوف والقلق. لذا فإنَّ منع التعب يؤدي إلى منع القلق. هل قلتُ "يؤدي إلى منع القلق"؟ وهذا أقل ما يمكن قوله. فإنَّه لا يمكنك الاستمرار في القلق إذا كنتَ مسترخيًا. لذا، لمنع التعب والقلق، إليك القاعدة الأولى هي: الراحة في كثير من الأحيان. استرح قبل أن تتعب، لماذا هذا مهم جدًا؟ لأنَّ التعب يتراكم بسرعة مذهلة، لقد اكتشف جيش الولايات المتحدة من خلال اختبارات متكررة أنَّه حتى الشباب، والرجال الذين زادت قواهم بعد سنوات من التدريب العسكري، يمكنهم السير بشكل أفضل، والصمود لفترة أطول، إذا ألقوا حقائبهم واستراحوا لمدة عشر دقائق كل ساعة. لذلك أجبرهم الجيش على القيام بذلك. إنَّ قلبك لا يقل ذكاءً عن الجيش الأمريكي. يضخ قلبك ما يكفي من الدم عبر جسمك يوميًا ملء صهريج للسكك الحديدية. ويبدل طاقة كافية كل أربع وعشرين

ساعة لرفع عشرين طنًا من الفحم على منصة يبلغ ارتفاعها ثلاثة أقدام. لقد قام بهذا القدر الهائل من العمل لمدة خمسين أو سبعين أو ربما تسعين عامًا. كيف يمكنها تحمل ذلك؟ ويشرح ذلك الدكتور (والتر. ب. كانون)، من كلية الطب بجامعة (هارفارد)، فيقول: "معظم الناس لديهم فكرة أنّ القلب يعمل طوال الوقت. في الواقع، هناك فترة راحة محددة بعد كل انقباض، فعندما ينبض القلب بمعدل معتدل يبلغ سبعين نبضة في الدقيقة، فإنّ القلب يعمل في الواقع تسع ساعات فقط من أصل الأربع والعشرين، وفي المجمل يبلغ مجموع فترات راحته خمس عشرة ساعة كاملة في اليوم". سجل (جون. د. روكفلر) العظيم رقمين قياسيين استثنائيين. لقد جمع أعظم ثروة شهدها العالم حتى ذلك الوقت، وعاش أيضًا حتى عمر الثامنة والتسعين. كيف فعل ذلك؟ السبب الرئيسي، بالطبع، هو أنّه ورث نزعَةً للعيش طويلًا. وكان السبب الآخر هو عاداته في أخذ قيلولة لمدة نصف ساعة في مكتبه ظهر كل يوم. فكان يستلقي على أريكة مكتبه؛ ولا حتى يمكن لرئيس الولايات المتحدة أن يتصل بـ (جون د) على الهاتف بينما كان يأخذ قيلولة بعد الظهر! يدرك (دانييل جوسلين) في كتابه الرائع (لماذا تتعب): "الراحة ليست مسألة عدم القيام بأي شيء على الإطلاق، الراحة هي الإصلاح". هناك الكثير من قوة الإصلاح في فترة قصيرة من الراحة حتى أنّ قيلولة لمدة خمس دقائق ستساعد على منع التعب! أخبرني (كوني ماك)، أعظم لاعبي البيسبول، أنّه إذا لم يأخذ قيلولة بعد الظهر قبل بدء المباراة، فسوف يكون

منهكاً في الشوط الخامس تقريباً. ولكن إذا ذهب للنوم، ولو لمدة خمس دقائق فقط يمكنه أن يستمر باللعب طوال مبارتين متتاليتين دون أن يشعر بالتعب. يعزو (إديسون) طاقته الهائلة وقدرته على التحمل إلى عاداته في النوم كلما أراد ذلك. لقد أجريتُ مقابلة مع (هنري فورد) قبل وقت قصير من عيد ميلاده الثمانين؛ وفوجئتُ برؤية مدى نضارته وجماله، وسألته عن السر. فقال: "لا أقف أبداً عندما أستطيع الجلوس، ولا أجلس أبداً عندما أستطيع الاستلقاء". إذا لم تتمكن من أخذ قيلولة عند الظهر، يمكنك على الأقل محاولة الاستلقاء لمدة ساعة قبل وجبة العشاء. إذا كان بإمكانك النوم لمدة ساعة حوالي الساعة الخامسة أو السادسة أو السابعة صباحاً، فيمكنك إضافة ساعة واحدة يومياً إلى حياتك اليقظة. لماذا؟ كيف؟ لأنَّ قيلولة لمدة ساعة قبل وجبة العشاء بالإضافة إلى ست ساعات من النوم ليلاً، أي بمجموع سبع ساعات، ستفيدك أكثر من ثماني ساعات من النوم المتواصل. كان (شميدث) يحمل سبعة وأربعين طنّاً من الحديد الخام يومياً بينما كان الرجال الآخرون يحملون اثني عشر ونصف طنّاً فقط لكل رجل. حيث كان (شميدث) قادراً على القيام بذلك لأنّه كان يستريح قبل أن يتعب. كان يعمل حوالي ست وعشرين دقيقة في الساعة ويستريح أربع وثلاثين دقيقة. لقد كان يستريح أكثر ممّا كان يعمل، ومع ذلك فقد كان يقوم بما يقرب من أربعة أضعاف العمل الذي قام به الآخرون! هل هذه مجرد إشاعات؟ كلا، كان ذلك موثقاً في سجلات عمال الشركة.

دعني أكرر: افعل ما يفعله الجيش؛ خذ فترات راحة متكررة، افعل ما يفعله قلبك؛ استرح قبل أن تتعب، وستضيف ساعة واحدة يومياً إلى حياتك اليقظة.

الفصل الرابع والعشرون

ما الذي يجعلك متعباً، وما يمكنك فعله حيال ذلك

إليك حقيقة مذهلة وهامة: العمل العقلي وحده لا يمكن أن يجعلك متعباً. يبدو الأمر سخيّاً؛ ولكن قبل بضع سنوات، حاول العلماء معرفة المدة التي يمكن للدماغ البشري أن يعمل خلالها قبل أن يصل إلى "القدرة المنخفضة على العمل"، وهو التعريف العلمي للتعب. ولقد دهش هؤلاء العلماء، حين اكتشفوا أنّ الدم الذي يمر عبر الدماغ، عندما يكون نشطاً، لا يظهر عليه أي تعب على الإطلاق! فإذا أخذتَ الدم من عروق عامل يومي أثناء عمله، ستجده مليئاً بـ "سموم الإرهاق" ومنتجات الإرهاق. لكن إذا أخذتَ قطرة دم من دماغ (ألبرت أينشتاين)، فلن تظهر أيّ سموم إرهاق على الإطلاق في نهاية اليوم. وفيما يتعلق بالدماغ، فإنّه يمكن أن يعمل بشكل جيد وبسرعة في نهاية ثماني أو حتى اثني عشرة ساعة من الجهد كما هو الحال في البداية. إنّ الدماغ لا يَكلّ على الإطلاق، إذن ما الذي يجعلك مرهقاً؟ يعلن الأطباء النفسيون أنّ معظم التعب الذي نشعر به ينبع من مواقفنا العقلية والعاطفية. أحد الأطباء النفسيين الأكثر تميزاً في إنجلترا (ج. أ. هادفيلد)، يقول في كتابه (علم نفس القوة): "إنّ الجزء الأكبر من التعب الذي نعاني منه ينشأ من أصل عقلي، وفي الواقع فإنّ الإرهاق الناجم عن

أصل جسدي بحت نادر". ويذهب أحد أبرز الأطباء النفسيين في (أميركا)، الدكتور (أ.أ. بريل)، إلى أبعد من ذلك. فهو يعلن: "إنّ مائة بالمائة من التعب الذي يشعر به العامل المستقر الذي يتمتع بصحة جيدة هو بسبب عوامل نفسية، ونعني بها العوامل العاطفية". لكن ما هي أنواع العوامل العاطفية التي تُتعب العامل المستقر (أو الجالس)؟ المرح؟ الرضا؟ كلا! أبداً! إنّ الملل، والاستياء، والشعور بعدم التقدير، والشعور بعدم الجدوى، والتسرع، والقلق، والهموم هي العوامل العاطفية التي تُرهق العامل الجالس، وتجعله عرضة للإصابة بنزلات البرد، وتقلل من إنتاجيته، وتجعله يعود إلى المنزل وهو يعاني من صداع عصبي. نعم، نتعب لأنّ عواطفنا تنتج توترات عصبية في الجسم. أشارت شركة التأمين على الحياة العظيمة إلى ذلك في منشور عن الإرهاق، تقول فيه: "إنّ العمل الشاق في حد ذاته، نادراً ما يسبب إرهاقاً لا يمكن علاجه بالنوم الجيد أو الراحة. لكن القلق والتوتر والاضطرابات العاطفية هي ثلاثة من أكبر أسباب التعب. غالباً ما يتم إلقاء اللوم عليها عندما يبدو أنّ العمل البدني أو العقلي هو السبب. تذكر أنّ العضلة المتوترة هي عضلة عاملة، استرخ ووفر الطاقة لأداء الواجبات المهمة". لقد ذهب (إدموند جاكوبسون) من جامعة (شيكاغو) إلى حد القول أنّه إذا أمكنك جعل عضلات عينيك تسترخي تماماً، فيمكنك نسيان كل مشاكلك! السبب وراء أهمية العيون في تخفيف التوتر العصبي هو أنّها تُحرق ربع الطاقات العصبية التي يستهلكها الجسم. ولهذا السبب أيضاً يعاني الكثير

من الأشخاص ذوي الرؤية السليمة من (إجهاد العين). فإنَّ إجهاد العين يؤدي إلى توترها. يمكنك الاسترخاء في لحظات غريبة، في أي مكان تقريبًا. فقط لا تبذل جهدًا للاسترخاء. إنَّ الاسترخاء هو غياب كل التوتر والجهد، ابدأ بالتفكير في استرخاء عضلات عينيك ووجهك، اشعر بالطاقة المتدفقة من عضلات وجهك إلى مركز جسمك. فكّر في نفسك وكأنك متحرر من التوتر كالطفل.

فيما يلي خمس اقتراحات ستساعدك على تعلم الاسترخاء:

١- اقرأ أحد أفضل الكتب التي كُتبت حول هذا الموضوع على الإطلاق: التخلص من التوتر العصبي، للدكتور (ديفيد هارولد فينك).

٢- استرخ في لحظات غريبة. حتى اليوغيون في (الهند) يقولون أنه إذا كنت تريد إتقان فن الاسترخاء، فتعلم من القطعة. لم أر قط قطعة متعبة، مصابة بانفيار عصبي، أو تعاني من الأرق أو القلق أو قرحة المعدة. من المحتمل أن تتجنب هذه الكوارث إذا تعلمت الاسترخاء كما تفعل القطعة.

٣- اعمل قدر الإمكان في وضعية مريحة، وتذكر أن التوترات في الجسم تؤدي إلى آلام في الأكتاف وإرهاق عصبي.

٤- راجع نفسك أربع أو خمس مرات في اليوم، وقل لنفسك: "هل أجهل عملي أصعب مما هو عليه في الواقع؟ هل أستخدم عضلات لا علاقة لها بالعمل الذي أقوم به؟"، فهذا سيساعدك على تكوين عادة الاسترخاء.

٥- اختبر نفسك مرة أخرى في نهاية اليوم، عن طريق سؤال نفسك: "ما مدى تعبتي؟ إذا كنت متعبًا، فهذا ليس بسبب العمل العقلي الذي قمتُ به ولكن بسبب الطريقة التي قمتُ بها". يقول (دانيال جوسلين): "أنني أقيس إنجازاتي، ليس بمدى التعب الذي أشعر به في نهاية اليوم، ولكن بمدى عدم شعوري بالتعب". ويقول: "عندما أشعر بالتعب بشكل خاص في نهاية اليوم، أو عندما يُثبت الانفعال أنَّ أعصابي متعبة، أعلم بلا شك أنَّه كان يومًا غير فعال من حيث الكمية والنوعية على حد سواء".

الفصل الخامس والعشرون

كيف يمكن لربة المنزل أن تتجنب التعب وتحافظ على مظهرها فتّي

في أحد أيام الخريف الماضي، سافر زميلي إلى (بوسطن) لحضور جلسة لواحدة من أكثر الدورات الطبية غرابة في العالم. الطبية؟ حسنًا، نعم، تُعقد الدورة مرة واحدة في الأسبوع في مستوصف (بوسطن)، والمرضى الذين يحضرونه يحصلون على فحوصات طبية منتظمة وشاملة قبل قبولهم. لكن في الواقع هذه الدورة عبارة عن عيادة نفسية؛ على الرغم من أنها تُسمى رسميًا صف علم النفس التطبيقي (كان اسمها سابقًا صف التحكم في الأفكار، وهو الاسم الذي اقترحه العضو الأول)، إلا أن غرضه الحقيقي هو التعامل مع الأشخاص الذين يعانون من القلق. والعديد من هؤلاء المرضى هم ربات منازل مضطربات نفسيًا. كيف بدأت هذه الدورة للقلقين؟ حسنًا، في عام (١٩٣٠م)، لاحظ الدكتور (جوزيف برات) بأن العديد من المرضى الذين يأتون إلى مستوصف (بوسطن) لم تكن لديهم أي مشكلة جسدية على الإطلاق؛ ومع ذلك، كانت لديهم تقريبًا جميع الأعراض التي يرثها الجسد. وكانت يدا إحدى النساء مصابتين بالشلل الشديد بسبب (التهاب المفاصل) لدرجة أنها فقدت كل القدرة على استخدامها. وكانت أخرى تعاني من جميع

الأعراض المؤلمة لـ (سرطان المعدة). وكانت هناك أخريات تعانين من آلام الظهر، والصداع، والتعب الشديد، أو آلام وأوجاع غامضة. لقد شعروا بالفعل بهذه الآلام، لكن الفحوصات الطبية الأكثر شمولاً أظهرت أنّ هؤلاء النساء لم تكن لديهن أي مشكلة جسدية على الإطلاق. كان العديد من الأطباء التقليديين يقولون أنّ الأمر كله وهم، "كله في العقل". لكن الدكتور (برات) أدرك أنّه لا فائدة من إخبار هؤلاء المرضى "بالعودة إلى المنزل ونسيان الأمر". كان يعلم أنّ معظم هؤلاء النساء لا يردن أن يمرضن؛ فإذا كان من السهل نسيان أمراضهنّ، فسيعلن ذلك بأنفسهنّ. إذن ما الذي يمكن فعله؟ لقد افتتح هذا الصف، وقد صنع العجائب! في الثمانية عشر عامًا التي مرّت منذ بدايته، تمّ شفاء آلاف المرضى من خلال حضورهم للصف. بعض المرضى يأتون منذ سنوات ملتزمين في حضورهم كما لو كانوا يذهبون إلى الكنيسة. تحدثت مساعدتي إلى امرأة لم تغب عن أي جلسة تقريباً منذ أكثر من تسع سنوات، فقالت أنّها عندما ذهبت إلى العيادة لأول مرة، كانت مقتنعة تمامًا بأنّها مصابة بنوع من أمراض القلب، كانت قلقة ومتوترة لدرجة أنّها فقدت بصرها في بعض الأحيان وأصيبت بنوبات من العمى، ومع ذلك فهي اليوم واثقة ومبتهجة وبصحة ممتازة؛ كانت تبدو في الأربعين فقط من عمرها، ومع ذلك كان معها أحد أحفادها نائماً في حضنها. قالت: "كنتُ أشعر بالقلق الشديد بشأن مشاكل عائلتي، وتغيّت أن أموت، ولكنني تعلمتُ في هذه العيادة بأنّ القلق شيء عديم الجدوى؛ وتعلمتُ أن أوقفه،

ويمكنني الآن أن أقول بصدق أن حياتي هادئة". قالت الدكتورة (روز هيلفردينج)، المستشارة الطبية للصف، "أنها تعتقد أن أحد أفضل العلاجات لتخفيف القلق هو التحدث عن مشاكلك مع شخص تثق به، ونحن نسمي ذلك التنفيس". كما قالت "عندما يأتي المرضى إلى هنا، يمكنهم التحدث عن مشاكلهم بشكل مطول، حتى يخرجوها من عقولهم. إن التفكير الزائد في المخاوف بمفردهم، والاحتفاظ بها لأنفسهم، يسبب توترًا عصبيًا كبيرًا. يجب علينا جميعًا مشاركة مشاكلنا، وأن نتقاسم همومنا. يجب أن نشعر أن هناك شخصًا في العالم مستعد للاستماع وقادر على الفهم". شهدت مساعدتي الارتياح الكبير الذي شعرت به إحدى النساء بعد التحدث عن همومها، كانت لديها مخاوف منزلية، وعندما بدأت الحديث لأول مرة، كانت مثل النبع المتفجر؛ ثم بدأت تهدأ تدريجيًا، مع استمرارها في الحديث. وفي نهاية المقابلة، كانت تبتسم بالفعل. هل تم حل المشكلة؟ كلا، لم يكن الأمر بهذه السهولة. السبب وراء التغيير هو التحدث إلى شخص ما، والحصول على القليل من النصائح والقليل من التعاطف الإنساني. الذي نجح حقًا في التغيير هو القيمة العلاجية الهائلة التي تكمن في الكلمات! يعتمد التحليل النفسي، إلى حد ما، على قوة الكلمات العلاجية. منذ أيام (فرويد)، كان المحللون النفسيون يعلمون أن المريض يمكن أن يرتاح من قلقه الداخلي إذا تمكن من التحدث، فقط تحدث. لماذا يحدث هذا؟ ربما لأنه من خلال التحدث، نكتسب رؤية أفضل قليلًا لمشاكلنا، ونحصل على منظور أفضل.

لذا، في المرة القادمة التي نواجه فيها مشكلة عاطفية، لماذا لا نبحث حولنا عن شخص ما لتحدث إليه؟ لا أقصد، بالطبع، أن نجعل أنفسنا مصدرًا للإزعاج من خلال التذمر والشكوى لكل من نراه. فلنختار شخصًا يمكننا الوثوق به، ونحدد موعدًا؛ ربما أحد أقاربنا، أو طيب، أو محام، أو صديق، أو كاهن؛ ثم نقول لذلك الشخص: "أريد نصيحتك لدي مشكلة، وأتمنى أن تستمع إليّ بينما أعبر عنها بالكلمات، ربما تستطيع أن تنصحنى بهذا الشيء من زوايا لا أستطيع رؤيتها بنفسى، لكن حتى لو لم تتمكن من ذلك، فسوف تساعدني بشكل هائل بمجرد الجلوس والاستماع إليّ بينما أتحدث عنها".

ولكن إليك بعض الأفكار الأخرى التي التقطناها من الصف، أشياء يمكنك القيام بها كربة منزل في منزلك.

١ - احتفظي بدفتر ملاحظات أو سجل قصاصات للقراءات "المهمة". يمكنك لصق جميع القصائد أو الصلوات القصيرة أو الاقتباسات التي تعجبك شخصيًا وتمنحك دفعة. ثم عندما تنهمر عليك أمطار من المشاكل وتحبطك يمكن أن تجدي في هذا الكتاب وصفة لتبديد الكآبة.

٢ - لا تطيلي الحديث عن عيوب الآخرين! بالتأكيد زوجك لديه عيوب! لو كان قديمًا لما تزوجك أبدًا، أليس كذلك؟ إحدى النساء في الفصل التي وجدت نفسها تتحول إلى زوجة متذمرة ومزعجة ووجهها شاحب، تم طرح السؤال التالي عليها باختصار: "ماذا ستفعلن إذا مات زوجك؟" لقد

صدمتها الفكرة لدرجة أنها على الفور جلست وأعدت قائمة بجميع النقاط الجيدة للزوج. لماذا لا تجربين نفس الشيء في المرة القادمة التي تشعرين فيها أنك تزوجت من طاغية بخيل؟ وربما ستجدين بعد قراءة فضائله إنه رجل تودين مقابله!

٣- اهتمي بجيرانك! طوري اهتمامًا وديًا وصحيًا بالأشخاص الذين يشاركونك الحياة في شارعك.

٤- قومي بإعداد جدول عمل الغد قبل الذهاب إلى السرير الليلة. حيث وجد أن العديد من الزوجات يشعرن بالانزعاج والمضايقة بسبب الجولة التي لا تنتهي من الأعمال المنزلية والأشياء التي يجب عليهن القيام بها. لذلك إعداد جدول كل ليلة لليوم التالي يؤدي إلى إنجاز المزيد من العمل؛ قل التعب كثيرًا، شعرن بالفخر والإنجاز؛ وتبقى وقت للراحة والتأنق. (يجب على كل امرأة أن تأخذ بعض الوقت على مدار اليوم لتتبرج وتبدو جميلة. أعتقد أنه عندما تعرف المرأة أنها تبدو جميلة، فلن تشعر بوجود فائدة من التوتر).

٥- وأخيرًا، تجنبني التوتر والتعب. استرخي! استرخي! لا شيء سيجعلك تبدين أكبر سنًا بشكل أسرع من التوتر والتعب. لا شيء يمكن أن يفسد نضارتك ومظهرك مثله! حسنًا، إليك بعض التمارين التي يمكنك القيام بها في منزلك. جريها بنفسك أسبوع وانظري ماذا ستفعل لمظهرك وحالتك المزاجية!

أ- استلقي على الأرض عندما تشعرين بالتعب، تمددي إلى أقصى ارتفاع ممكن، افعلي ذلك مرتين في اليوم.

ب- أغمضي عينيكِ يمكنكِ أن تحاولي أن تغني ما تشائين أو تصلي.

ج- إذا لم تستطعي الاستلقاء، فيمكنك تحقيق نفس التأثير تقريبًا بالجلوس على الكرسي؛ الكرسي الثابت والمستقيم والأفضل للاسترخاء، اجلسي في وضع مستقيم على الكرسي ودعي يديك تستريح.

د- الآن، قومي بشد أصابع القدم ببطء ثم اتركها تسترخي. ثم بشد عضلات ساقيك ودعيها تسترخي. قومي بذلك ببطء إلى أعلى، مع كل عضلات جسمك، حتى تصل إلى الرقبة. ثم دعي رأسك يتدحرج بقل، كما لو أنه كرة قدم.

هـ- هدي أعصابك من خلال التنفس البطيء والمستمر. تنفس من الأعماق، لقد كان اليوغيون في (الهند) على حق: فالتنفس المنتظم هو أحد أفضل الطرق التي تم اكتشافها على الإطلاق لتهدئة الأعصاب.

الفصل السادس والعشرون

أربع عادات عمل جيدة من شأنها أن تساعد في منع التعب والقلق

عادة العمل الجيدة رقم واحد: قُم بتنظيف مكتبك من جميع الأوراق باستثناء تلك المتعلقة بالمشكلة المباشرة المطروحة. إذا قمتَ بزيارة مكتبة الكونغرس في العاصمة (واشنطن) ستجد خمس كلمات مرسومة على السقف، خمس كلمات كتبها الشاعر (بوب): "النظام هو قانون الأول للسماء". يجب أن يكون النظام هو القانون الأول للأعمال أيضًا. ولكن هل هو كذلك؟ كلا، إن مكتب رجل الأعمال العادي مليء بالأوراق التي لم ينظر إليها منذ أسابيع. في الواقع، إن التذكير المستمر بـ "مليون شيء يجب القيام به وليس لديك وقت للقيام به" يمكن أن يسبب ليس فقط بالتوتر والتعب، ولكن يمكن أن يسبب أيضًا بارتفاع ضغط الدم، ومشاكل القلب، وقرحة المعدة. تحدث الطبيب النفسي (سادلر) الشهير، عن قصة مريض تمكن، باستخدام هذا الوسيلة البسيطة، من تجنب الإصابة بالانهيار العصبي، كان الرجل مديرًا تنفيذيًا في شركة كبيرة في (شيكاغو). وعندما جاء إلى مكتب الدكتور (سادلر)، كان متوترًا، عصبيًا، قلقًا. كان يعلم أنه يتجه نحو الانهيار، لكنه لم يستطع ترك العمل، كان عليه أن يحصل على المساعدة. يقول

الدكتور (سادلر): "بينما كان هذا الرجل يروي لي قصته، رن هاتفي؛ لقد كان الاتصال من المستشفى، وبدلاً من تأجيل الأمر، أخذتُ الوقت الكافي لاتخاذ القرار. أنا دائماً أحسم المسائل، إذا أمكن، على الفور. ما إن أنهيتُ المكالمة حتى رن الهاتف مرة أخرى. كانتُ مسألة مُلحة، أخذتُ وقتاً لمناقشتها. وجاءتِ المقاطعة الثالثة عندما جاء أحد زملائي إلى مكنتي للحصول على المشورة بشأن مريض كان في حالة حرجة، عندما انتهيتُ منه، التفتُ إلى مريضِي وبدأتُ في الاعتذار لإبقائه منتظراً ولكنه كان قد أشرق وجهه؛ لقد كانتُ لديه نظرة مختلفة تماماً على وجهه". قال هذا الرجل لـ (سادلر): "لا تعتذر يا دكتور! في الدقائق العشر الأخيرة، أعتقد أنني توصلتُ إلى حدس بشأن ما هو الخطأ معي، سأعود إلى مكنتي وأراجع عاداتي في العمل. ولكن قبل أن أذهب، هل تمنع إذا ألقىتُ نظرة على مكتبك؟". فتح الدكتور (سادلر) جوارير مكتبه. كلها فارغة باستثناء اللوازم. قال المريض: "أخبرني، أين تحتفظ بأعمالك غير المكتملة؟". قال (سادلر): "لقد انتهيتُ!"، ثم تابع المريض "وأين تحتفظ ببريدك الذي لم يتم الرد عليه؟"، قال له (سادلر): "لقد رددتُ عليه! قاعدتي هي ألا أترك رسالة أبداً حتى أجيب عليها، أُملي على سكرتيري بالرد في الحال". وبعد ستة أسابيع، دعا نفس المدير التنفيذي الدكتور (سادلر) للحضور إلى مكتبه؛ لقد تغير، وكذلك مكتبه. فتح جوارير المكتب ليُظهر أنه لا يوجد عمل غير مكتمل داخل المكتب. قال هذا المسؤول التنفيذي: "منذ ستة أسابيع، كان لديّ ثلاثة مكاتب مختلفة في

مكتبين مختلفين وقد غرقا في عملي ولم أنتهِ أبداً. وبعد التحدث معك، عدتُ إلى هنا وقمتُ بإزالة عربة محملة بالتقارير والأوراق القديمة. الآن أعمل على مكتب واحد، وأقوم بتسوية الأمور فور حدوثها، وليس لديّ جبل من الأعمال غير المكتملة التي تزعجني وتجعلني متوتر وقلق. لكن الشيء الأكثر إثارة للدهشة هو أنني تعافيتُ تماماً، لم يعد هناك أي علل في صحتي!". قال (تشارلز إيفانز هيوز)، رئيس المحكمة العليا السابق في (الولايات المتحدة): "الرجال لا يموتون من الإفراط في العمل، بل يموتون من التبديد والقلق". نعم، بسبب تبديد طاقاتهم، والقلق لأنهم لا يبدو أنهم ينجزون عملهم أبداً. عادة العمل الجيدة رقم اثنين: القيام بالأشياء حسب أهميتها. قال (هنري ل. دوجيرتي)، مؤسس شركة خدمة المدن على مستوى البلاد، إنه بغض النظر عن مقدار الراتب الذي يدفعه، هناك قدرتان وجدتهما مستحيلتين تقريباً العثور عليهما. هاتان القدرتان اللتان لا تقدران بثمن هما: أولاً، القدرة على التفكير. ثانياً: القدرة على القيام بالأشياء حسب أهميتها. أعلم من تجربتي الطويلة أنّ المرء لا يستطيع دائماً القيام بالأشياء حسب أهميتها، ولكنني أعلم أيضاً أنّ وضع خطة ما للقيام بالأشياء المهمة أولاً هو أفضل من الارتجال في العمل. لو لم يجعل (جورج برنارد شو) من القيام بالأشياء المهمة أولاً قاعدة صارمة، لكان من المحتمل أن يفشل ككاتب وربما يظل أمين صندوق في البنك طوال حياته. وقد كانت خطته تقتضي بكتابة خمس صفحات كل يوم. لقد أنقذته تلك الخطة وإصراره العنيد على تنفيذها. وقد ألهمته هذه الخطة

للاستمرار في كتابة خمس صفحات يوميًا لمدة تسع سنوات مؤلمة، على الرغم من أنه لم يجن سوى ثلاثين دولارًا فقط في تلك التسع سنوات، أي حوالي بنس واحد يوميًا.

عادة العمل الجيدة رقم ثلاثة: عندما تواجه مشكلة، قم بحلها في الحال إذا كانت لديك الحقائق اللازمة لاتخاذ القرار، لا تستمر في تأجيل القرارات. أخبرني أحد طلابي السابقين، الراحل (هـ. ب. هاول)، بذلك عندما كان عضوًا بالنسبة لمجلس إدارة شركة (ي. س. ستيل)، كانت اجتماعات مجلس الإدارة غالبًا ما تستغرق وقتًا طويلاً، حيث تمت مناقشة العديد من المشاكل، ولم يتم اتخاذ سوى القليل من القرارات. النتيجة: كان على كل عضو في مجلس الإدارة أن يحمل إلى المنزل مجموعة من التقارير للدراسة. وأخيرًا، أقنع السيد (هاول) مجلس الإدارة بمعالجة مشكلة واحدة في كل مرة والتوصل إلى قرار، لا محاطة ولا تأجيل، قد يكون القرار هو طلب حقائق إضافية، أو قد يكون القيام بشيء ما أو عدم القيام بأي شيء. ولكن كان يتم التوصل إلى القرار بشأن كل مشكلة قبل الانتقال إلى التالية. أخبرني السيد (هاول) أن النتائج كانت مذهلة ومفيدة، فقد تمت تصفية جدول الأعمال. ولم يعد من الضروري أن يحمل كل عضو إلى منزله حزمة من التقارير. ولم يعد هناك شعور بالقلق من المشاكل التي لم يتم حلها. إنها قاعدة جيدة، ليس فقط لمجلس إدارة شركة (ي. س. ستيل)، بل أيضًا لي ولكم.

عادة العمل الجيدة رقم أربعة: تعلم التنظيم والتفويض والإشراف. كثير

من رجال الأعمال يقودون أنفسهم إلى قبر سابق لأوانه لأنّه لم يتعلم قط تفويض المسؤولية للآخرين، ويصر على القيام بكل شيء بنفسه. والنتيجة: التفاصيل والارتباك تغمranهم. ويقودهم شعور بالعجلة والقلق والتوتر. من الصعب أن نتعلم كيفية تفويض المسؤوليات. أعلم أنّه كان الأمر صعباً بالنسبة لي، صعباً للغاية. أعلم أيضاً من خلال تجربتي الكوارث التي يمكن أن يسببها تفويض السلطة إلى الأشخاص الخطأ، ولكن رغم صعوبة تفويض السلطة، فإنّه لا بدّ على المدير التنفيذي أن يفعل ذلك إذا أراد تجنب القلق والتوتر والتعب. الرجل الذي يبني عملاً تجارياً كبيراً، ولا يتعلم التنظيم والتفويض والإشراف، عادة ما يصاب بمشاكل في القلب في الخمسينات أو أوائل الستينات من عمره، مشاكل في القلب ناجمة عن التوتر والقلق.

الفصل السابع والعشرون

كيفية التخلص من الملل الذي ينتج عنه التعب والقلق والاستياء

أحد الأسباب الرئيسية للتعب هو الملل. للتوضيح، دعونا نأخذ حالة (أليس)، حيث عادتُ إلى المنزل ذات ليلة منهكة تمامًا. لقد تصرفُ وكأنَّها متعبة. لقد كانت تعاني من صداع وألم في الظهر. وكانت منهكة للغاية لدرجة أنَّها أرادتِ الذهاب إلى السرير دون انتظار العشاء، توسَّلتُ والدتها إليها، جلستُ على الطاولة؛ فرن الهاتف، كان صديقها! دعاها للرقص! تألقتُ عيناها، وارتفعتُ معنوياتها، وهرعتُ إلى الطابق العلوي، وارتدتُ ثيابها، ورقصتُ حتى الساعة الثالثة صباحًا؛ وعندما عادتُ أخيرًا إلى المنزل، لم تكن منهكة على الإطلاق. كانت في الواقع مبهجة للغاية لدرجة أنَّها لم تستطع النوم. هل كانت (أليس) متعبة حقًا وصادقة قبل ثماني ساعات، عندما كانت تبدو وتتصرف مرهقة؟ بالتأكيد كانت كذلك. لقد كانت مرهقة لأنَّها كانت تشعر بالملل من عملها، وربما كانت تشعر بالملل من الحياة. هناك الملايين من (أليس). ربما تكون واحدًا منهم. أنَّها حقيقة معروفة بأنَّ سلوكك العاطفي عادة ما تكون له علاقة أكبر ليفعله بإحداث التعب أكثر من المجهود البدني. قبل بضع سنوات، نشر الدكتور (جوزيف. ي. بارماك)، في أرشيف علم

النفس تقريراً عن بعض تجاربه يوضح كيف يؤدي الملل إلى التعب. أخضع الدكتور (بارماك) مجموعة من الطلاب لسلسلة من الاختبارات، حيث كان يعلم أن اهتمامهم بها قليل. ماذا كانت النتيجة؟ شعر الطلاب بالتعب والنعاس، واشتكوا من الصداع وإجهاد العين، وشعروا بالغضب. وفي بعض الحالات، كانت معدتهم مضطربة. هل كان الأمر كله "خيالاً"؟ كلا، لقد تم إجراء اختبارات عملية الاستقلاب لهؤلاء الطلاب. وأظهرت هذه الاختبارات أن ضغط الدم في الجسم واستهلاك الأوكسجين ينخفضان بالفعل عندما يشعر الإنسان بالملل، وأن عملية الاستقلاب برمتها تنتعش فوراً بمجرد أن يبدأ بالشعور بالاهتمام والمتعة في عمله! نادراً ما نتعب عندما نقوم بشيء مثير للاهتمام. على سبيل المثال، قضيتُ مؤخراً إجازة في جبال (روكي) الكندية بالقرب من بحيرة (لويز). قضيتُ عدة أيام في صيد سمك السلمون المرقط على طول نهر (كورال)، حيث كنتُ أشق طريقي عبر الشجيرات التي تعلو رأسي، وأتعث فوق جذوع الأشجار، وأكافح بين الأخشاب المتساقطة، ولكن بعد ثماني ساعات من هذا، لم أشعر بالإرهاق، لماذا؟ لأنني كنتُ متحمساً ومبتهجاً. كان لدي شعور بالإنجاز الكبير: ستُ سمك من السلمون المرقط. ولكن لنفترض أنني كنتُ أشعر بالملل من الصيد، فكيف كنتُ سأشعر إذن؟ كنتُ سأهنك بسبب هذا العمل الشاق على ارتفاع سبعة آلاف قدم. حتى في مثل هذه الأنشطة المرهقة مثل تسلق الجبال، قد يتعبك الملل أكثر بكثير من العمل الشاق الذي ينطوي عليه. قبل بضع سنوات،

اتخذ (هارلان. أ. هوارد) قراراً غيّر حياته تماماً. لقد قرر أن يجعل من وظيفته المملة، ووظيفة مثيرة للاهتمام؛ وكان لديه بالتأكيد وظيفة مملة: غسل الأطباق، وتنظيف الطاومات، وتوزيع الثلجات في غرفة الطعام بالمدرسة الثانوية بينما كان الأولاد الآخرون يلعبون الكرة أو يمزحون مع الفتيات. احتقر (هارلان هوارد) وظيفته، ولكن بما أنه اضطر إلى الالتزام بها، قرر أن يتعلم كيف يتم تصنيع الثلجات. وما هي المكونات المستخدمة، ولماذا كانت هناك بعض الثلجات أفضل من غيرها؟ درس كيمياء تصنيع الثلجات، وأصبح بارعاً في دورة الكيمياء في المدرسة الثانوية. لقد أصبح مهتماً جداً الآن بكيمياء الأغذية لدرجة أنه التحق بجامعة ولاية (ماساتشوستس) وتخصص في مجال الأغذية التقنية. عندما عرضت بورصة الكاكاو في (نيويورك) جائزة قيمتها مائة دولار لأفضل بحث عن استخدامات الكاكاو والشوكولاتة، وهي جائزة مفتوحة لجميع طلاب الجامعات، من الذي فاز بها في رأيك؟ هذا صحيح، (هارلان هوارد). وعندما وجد صعوبة في الحصول على عمل، قام بفتح مختبر خاص في الطابق السفلي من منزله الواقع في (شارع ٧٥٠، شمال بليزانت، أمهيرست، ماساتشوستس). وبعد خمسة وعشرين عاماً من الآن، من المحتمل أن يصبح (هارلان. أ. هوارد) أحد القادة في مهنته، في حين أنّ بعض زملائه في الفصل الذين اعتاد بيعهم الثلجات في المتاجر متعجرفين وعاطلين عن العمل، يشتمون الحكومة، ويشكون من أنه لم يحظوا بفرصة أبداً. ربما لم يكن لدى (هارلان. أ. هوارد) فرصة أبداً أيضاً، إذ لم يكن قد

عقد العزم على جعل وظيفته المملة، مثيرة للاهتمام. عندما سألت السيد (كالتنورن) إذا كان لديه أي نصيحة يقدمها للشباب الأمريكي المتحمسين للنجاح، قال: "نحن نتحدث كثيرًا عن أهمية التمارين البدنية لإيقاظنا من النوم والكسل الذي يسيطر علينا، ولكننا نحتاج، أكثر من ذلك، إلى بعض التمارين الروحانية والعقلية في كل صباح لتحفيزنا على العمل. أعط نفسك حديثًا حماسيًا كل يوم". هل إعطاء نفسك حديثًا حماسيًا كل يوم أمر سخيف، سطحي، طفولي؟ كلا، على العكس من ذلك، هذا هو جوهر علم النفس السليم، "إنَّ حياتنا هو ما تصنعه أفكارنا". تلك الكلمات صحيحة اليوم تمامًا كما كانت قبل ثمانية عشر قرنًا عندما كتبها (ماركوس أوريليوس) لأول مرة في كتابه التأمّلات. فإنّه من خلال التحدث إلى نفسك في كل ساعة من اليوم، يمكنك توجيه نفسك إلى التفكير في أفكار الشجاعة والسعادة وأفكار القوة والسلام. من خلال التحدث إلى نفسك عن الأشياء التي يجب أن تكون ممتنًا لها، يمكنك ملء عقلك بأفكار تُخلّق وتغني. ومن خلال التفكير في الأفكار الصحيحة، يمكنك جعل أي وظيفة أقل إثارة للاشمئزاز. يريد رئيسك أن تكون مهمًا بوظيفتك حتى يكسب المزيد من المال، ولكن دعونا ننسى ما يريده رئيسك. فكّر فقط فيما سيفعله لك الاهتمام بعملك. ذكّر نفسك أنّه قد يضاعف مقدار السعادة التي تحصل عليها من الحياة؛ لأنّك تقضي حوالي نصف ساعات يقظتك في عملك، وإذا لم تفعل ذلك ابحث عن السعادة في عملك، فقد لا تجدها في أي مكان. استمر في تذكير نفسك بأنّ الاهتمام

بوظيفتك ستصرف ذهنك عن همومك، وعلى المدى الطويل، من المحتمل أن يجلب لك ترقية وزيادة في الأجر. وحتى لو لم يفعل ذلك، فسوف يقلل من التعب إلى الحد الأدنى ويساعدك على الاستمتاع بساعات فراغك.

الفصل الثامن والعشرون

كيفية الامتناع عن القلق بشأن الأرق

هل تقلق عندما لا تستطيع النوم جيداً؟ إذن قد يهملك أن تعرف أنّ (صامويل أونترمير)، المحامي الدولي الشهير، لم يحصل على ليلة نوم جيدة في حياته. عندما ذهب (سام أونترمير) إلى الكلية، كان يشعر بالقلق بشأن مرضين، الربو والأرق. ولم يكن بوسعه معالجة أيّ منهما، لذلك قرر أن يفعل الشيء التالي، وهو الاستفادة من يقظته. بدلاً من التقلب في الفراش والقلق حتى الانهيار، كان يستيقظ ويدرس. ماذا كانت النتيجة؟ بدأ يحصل على درجات عالية في جميع فصوله الدراسية، وأصبح أحد المعجزات في كلية مدينة (نيويورك). وحتى بعد أن بدأ ممارسة القانون، استمر الأرق الذي يعاني منه. لكن (أونترمير) لم يقلق. قال: "الطبيعة ستعتني بي". فالتبيعة فعلت ذلك، على الرغم من قسط النوم القليل الذي كان يحصل عليه، فقد بقيت صحته جيدة، وكان قادراً على العمل بجد مثل أي محام شاب في نقابة المحامين في (نيويورك). بل أنّه عمل بجد أكبر؛ لأنّه كان يعمل وهم نائمون. في سن الحادية والعشرين، كان (سام أونترمير) يكسب خمسة وسبعين ألف دولار سنوياً؛ وهرع محامون شباب آخرون إلى قاعات المحكمة ليتعلموا أساليبه. وفي عام (١٩٣١م)، حصل على أجر مقابل توليه قضية واحدة، وهو

على الأرجح أعلى أتعاب يحصل عليها محامي في التاريخ: مليون دولار نقداً. ومع ذلك كان يعاني من الأرق. كان يقرأ حتى منتصف الليل ثم يستيقظ في الخامسة صباحاً، ويبدأ في إملاء الرسائل. بحلول الوقت الذي يبدأ فيه معظم الناس العمل، يكون قد أنجز نصف عمله تقريباً. لقد عاش حتى سن الحادية والثمانين من عمره، هذا الرجل الذي نادراً ما كان ينام جيداً أثناء الليل؛ ولكن لو شعر بالقلق بشأن أرقه، لكان من المحتمل أن يدمر حياته. نحن نقضي ثلث حياتنا في النوم، لكن لا أحد يعرف ما هو النوم حقاً. نحن نعلم أنها عادة وحالة من الراحة، ولكننا لا نعلم عدد ساعات النوم التي يحتاجها كل فرد. ولا نعلم حتى ما إذا كان يتعين علينا النوم على الإطلاق! حسناً، أثناء الحرب العالمية الأولى، أصيب (بول كيرن)، وهو جندي بحري، برصاصة في الفص الأمامي من دماغه. لقد تعافى من الجرح، ولكن من الغريب أنه لم يتمكن من النوم. بغض النظر عما فعله الأطباء، وحاولوا استخدام جميع أنواع المهدئات، وحتى التنويم المغناطيسي، لم يتمكن (بول كيرن) من النوم أو حتى الشعور بالنعس. قال الأطباء أنه لن يعيش طويلاً، لكنه خدعهم؛ فقد حصل على وظيفة، وعاش في أفضل صحة لسنوات. كان يستلقي ويغمض عينيه ويستريح، لكنه لم يكن ينام على الإطلاق. كانت حالته لغزاً طبيّاً قلب الكثير من معتقداتنا حول النوم. إن القلق بشأن الأرق سيؤذيكم أكثر بكثير من الأرق. على سبيل المثال، أحد طلابي، (إيرا ساندنر)، يعيش في (شارع ١٧٣ أوفريبك، منتزه ريدجفيلد، نيو جيرسي)، كان على

وشك الانتحار بسبب الأرق المزمن. أخبرني (إيرا ساندنر): "لقد تصوّرتُ أنني أُصبتُ بالجنون. كانتِ المشكلة في البداية، بأنني كنتُ أنام بعمق شديد، لم أكن أستيقظ عندما يرن المنبه، وكانتِ النتيجة أنني كنتُ أذهب إلى العمل في وقتٍ متأخر من الصباح. كنتُ قلقًا بشأن ذلك، وفي الواقع، حدّرتني مديري من ضرورة وصولي إلى العمل في الوقت المحدد. كنتُ أعلم أنني إذا واصلتُ النوم أكثر من اللازم، فسوف أفقد وظيفتي. اقترح عليّ أحد أصدقائي أن أركز بشدة على المنبه قبل أن أنام؛ فكان هذا سببًا في بدء الأرق! أصبحتُ نقرة المنبه هاجسًا يلزمني. لقد بقيتُ مستيقظًا، ومتقلبًا في الفراش، طوال الليل، وعندما جاء الصباح كنتُ على وشك المرض؛ كنتُ مريضًا من التعب والقلق. واستمر هذا لمدة ثمانية أسابيع. لا أستطيع أن أصف بالكلمات ما عانيته من تعذيب. كنتُ مقتنعا بأنني سأصاب بالجنون. أحيانًا كنتُ أمشي ذهابًا وإيابًا على الأرض لساعات في كل مرة، وكنتُ أفكر بصدق بالقفز من النافذة وإنهاء الأمر برمته! أخيرًا ذهبتُ إلى طبيب كنتُ أعرفه طوال حياتي. قال لي: "(إيرا)، لا أستطيع مساعدتك، لا أحد يستطيع مساعدتك؛ لأنك جلبتَ هذا الشيء لنفسك. اذهب إلى الفراش ليلاً، وإذا لم تتمكن من النوم، انس الأمر برمته، فقط قل لنفسك: 'لا يهمني كثيرًا إذا لم أنم. لا بأس بالنسبة لي إذا بقيتُ مستيقظًا حتى الصباح'. أغلق عينيك وقل: 'طالما أنني أستلقي ساكنًا ولا أفلق بشأن ذلك، فسوف أحصل على الراحة على أي حال'. يقول (ساندنر): "لقد فعلتُ ذلك، وفي غضون أسبوعين كنتُ قد بدأتُ في

النوم. وفي أقل من شهر واحد، كنت أنام ثماني ساعات، وعادت أعصابي إلى وضعها الطبيعي". لم يكن الأرق هو الذي قتل (إيرا ساندنر)؛ بل كان قلقه بشأنه. قام الدكتور (ناتانيال كليتمان)، الأستاذ بجامعة (شيكاغو)، بإجراء أبحاث حول النوم أكثر من أي رجل حي آخر، إنه خبير العالم في النوم، ويصرح أنه لم يعرف أحداً يموت من الأرق. ومن المؤكد أن الإنسان قد يقلق من الأرق حتى تضعف حيويته وتكتسحه الجراثيم. ولكن القلق هو الذي أحدث الضرر، وليس الأرق نفسه. يقول (كليتمان) أيضاً أن الأشخاص الذين يشعرون بالقلق من الأرق ينامون عادة أكثر مما يدركون. فالإنسان الذي يقول: "أنه لم ينم قط الليلة الماضية"، ربما نام لساعات دون أن يعرف ذلك. أكد (هيسلوب)، في خطاب ألقاه أمام الجمعية الطبية البريطانية. وقال: "إن الصلاة هي إحدى أفضل العوامل المسببة للنوم التي كشفتها لي سنوات ممارستي. وأنا أقول هذا بصفتي طبيب. إن ممارسة الصلاة، بالنسبة لأولئك الذين يمارسونها بشكل معتاد، تعتبر أفضل طريقة لتهدئة الأعصاب، لأنها تساعد على النوم بشكل أفضل". أخبرتني (جانيت ماكدونالد) أنها عندما كانت مكتئبة وقلقة وتواجه صعوبة في النوم، كانت تستطيع دائماً الشعور بالأمان من خلال ترديد المزمور الثاني والعشرين: "الرب راعي فلا يعوزني شيء، في مراعي خضراء يربطني، إلى جانب المياه الراكدة يرشدني". ولكن إذا لم تكن متديناً، فتعلم الاسترخاء من خلال التدابير الجسدية. يقول الدكتور (ديفيد هارولد فينك)، الذي كتب كتاب (التحرر من التوتر العصبي): "إن

أفضل طريقة للقيام بذلك هي التحدث إلى جسدك". وفقاً للدكتور (فينك)، فإن الكلمات هي المفتاح لجميع أنواع التنويم المغناطيسي؛ وعندما لا تستطيع النوم باستمرار، فذلك لأنك أدخلت نفسك في حالة من الأرق. والطريقة للتراجع عن ذلك هي إزالة التنويم المغناطيسي عن نفسك، ويمكنك القيام بذلك عن طريق القول لعضلات جسدك: "دع الأمر، دع الأمر، استرخ واسترخ". نحن نعلم بالفعل أن العقل والأعصاب لا يمكنهما الاسترخاء بينما العضلات متوترة، لذلك إذا أردنا النوم، نبدأ بالعضلات. ويوصي الدكتور (فينك)، بالتمارين، بأن نضع وسادة تحت الركبتين لتخفيف التوتر على الساقين، وأن نقوم بوضع وسائد صغيرة تحت الإبطين لنفس السبب. وبعد ذلك، من خلال مطالبة الفك بالاسترخاء والعينين والذراعين والساقين، نستسلم أخيراً للنوم قبل أن نعلم ما الذي أصابنا. إن أفضل علاج للأرق هو أن تجعل نفسك متعباً جسدياً عن طريق العمل في البستان، أو السباحة، أو كرة المضرب، أو الجولف، أو التزلج، أو مجرد القيام بعمل مرهق جسدياً. لذا، لتجنب القلق بشأن الأرق، إليك خمس قواعد:

- ١- إذا كنت لا تستطيع النوم، فافعل ما فعله (صامويل أونترمير)، استيقظ واعمل أو اقرأ حتى تشعر بالنعاس.
- ٢- تذكر أنه لم يمت أحد قط بسبب قلة النوم، عادة ما يسبب القلق بشأن الأرق ضرراً أكبر بكثير من الأرق.

٣- حاول أن تُصَلِّي أو تكرر المزمور الثاني والعشرون، كما تفعل (جانيت ماكدونالد).

٤- استرخِ بجسدك. اقرأ كتاب "التحرر من التوتر العصبي".

٥- مارس الرياضة: اجعل نفسك متعباً جسدياً لدرجة أنك لا تستطيع البقاء مستيقظاً.

الجزء السابع باختصار:

سُتُ طرق لمنع التعب والقلق والحفاظ على طاقتك ومعنوياتك عالية

القاعدة الأولى: استرح قبل أن تتعب.

القاعدة الثانية: تعلم كيفية الاسترخاء في عملك.

القاعدة الثالثة: إذا كنتِ ربة منزل، فحافظي على صحتك ومظهرك بالاسترخاء في المنزل.

القاعدة الرابعة: طبق عادات العمل الأربع الجيدة هذه:

أ- قُم بتنظيف مكتبك من جميع الأوراق باستثناء تلك المتعلقة بالمشكلة المباشرة المطروحة.

ب- افعل الأشياء حسب أهميتها.

ج- عندما تواجه مشكلة، قُم بحلها في الحال إذا كان لديك الحقائق اللازمة لاتخاذ قرار.

د- تعلم كيفية التنظيم والتفويض والإشراف.

القاعدة الخامسة: لتجنب القلق والتعب، أضف الحماس إلى عملك.

القاعدة السادسة: تذكر أنه لم يمت أحد قط بسبب قلة النوم. إنَّ القلق

بشأن الأرق هو الذي يسبب الضرر، وليس الأرق.

الجزء الثامن

كيف تجد نوع العمل الذي قد تكون سعيداً وناجحاً فيه

الفصل التاسع والعشرون

القرار الرئيسي في حياتك

(هذا الفصل موجه للشباب والشابات الذين لم يجدوا بعد العمل الذي يريدون القيام به. إذا كنت ضمن هذه الفئة، فإن قراءة هذا الفصل قد يكون لها تأثير عميق على ما تبقى من حياتك). إذا كان عمرك أقل من ثمانية عشر عامًا، فمن المحتمل أن يُطلب منك قريبًا اتخاذ أهم قراراتين في حياتك؛ قرارات من شأنها أن تغير بشكل عميق كل أيام حياتك، قرارات قد يكون لها تأثيرات بعيدة المدى على سعادتك ودخلك وصحتك، قرارات قد تصنعك أو تدمرك. ما هذان القراران الهائلان؟

أولاً: كيف ستكسب لقمة عيشك؟ هل ستصبح مزارعًا، أو ساعي بريد، أو كيميائيًا، أو حارس غابات، أو كاتبًا، أو تاجر خيول، أو أستاذًا جامعيًا، أم ستدير محل همبرغر؟ ثانيًا: من ستختار ليكون الأب أو الأم لأطفالك؟

كلا القرارين الكبيرين غالبًا ما يكونان مقامرات. يقول (هاري إيمرسون فوسديك) في كتابه، "القوة اللازمة لتحقيق النجاح": "كل صبي يصبح مقامرًا عندما يختار مهنة، ولا بد أن يراهن بحياته عليها". كيف يمكنك تقليل المقامرة في اختيار المهنة؟ واصل القراءة، سنخبرك بأفضل ما نستطيع. أولاً، حاول، إن أمكن، العثور على عمل تستمتع به. لقد سألت ذات مرة

(ديفيد. م. جودريتش)، رئيس مجلس إدارة شركة (ب. ف. جودريتش)، وهي شركة تصنيع الإطارات، عما يعتبره الشرط الأول للنجاح في العمل، فأجاب: "قضاء وقت ممتع في عملك، فإذا كنت تستمتع بما تفعله، قد تعمل لساعات طويلة، لكنّه لن يبدو عملاً على الإطلاق، سيبدو الأمر ممتعاً". سمعتُ ذات مرة (تشارلز شواب) يقول نفس الشيء تقريباً: "يمكن للرجل أن ينجح تقريباً في أي شيء إذا كان متحمساً له إلى حد غير محدود". ولكن كيف يمكنك أن تكون متحمساً لوظيفة ما عندما لا تكون لديك أدنى فكرة عما تريد أن تفعله؟ قالت السيدة (إدنا كير)، التي وظّفت ذات مرة، الآلاف من الموظفين في شركة (دوبونت)، وهي الآن مساعدة مدير العلاقات الصناعية لشركة المنتجات المنزلية الأمريكية: "إنّ أعظم مأساة أعرفها هي أنّ الكثير من الشباب لا يكتشفون أبداً ما يريدون فعله حقاً. أعتقد أنّه لا يوجد شخص آخر يستحق الشفقة مثل الشخص الذي لا يحصل على أي شيء على الإطلاق من عمله سوى راتبه". تُفيد السيدة (كير) أنّه حتى خريجي الجامعات يأتون إليها ويقولون: "لديّ درجة البكالوريوس من (دارتموث) أو درجة الماجستير من (كورنيل). هل لديك نوع من العمل يمكنني القيام به من أجل شركتك؟". إنهم لا يعرفون أنفسهم ما يمكنهم القيام به، أو حتى ما يرغبون في القيام به. فهل من الغريب أنّ الكثير من الرجال والنساء الذين يبدؤون حياتهم بعقول كفوءة وأحلام وردية ينتهي بهم الأمر عند سن الأربعين بالإحباط التام وحتى بالانهيار العصبي؟ في الواقع، العثور على المهنة المناسبة

أمر مهم حتى لصحتك. عندما أجرى الدكتور (ريموند بيرل)، من جامعة (جونز هوبكنز)، دراسة مع بعض شركات التأمين لاكتشاف العوامل التي تجعل الحياة طويلة الأمد، وضع "المهنة المناسبة" في أعلى القائمة. وكان من الممكن أن يقول، مثل (توماس كارلايل): "طوبى للرجل الذي وجد عمله، فلن يطلب أي نعمة أخرى". إنه لأمر مروع للغاية أن ندرك أنّ الإنسان يفكر بشراء بدلة من الملابس التي سوف تبلى في غضون سنوات قليلة أكثر ممّا يفكر باختيار المهنة التي يعتمد عليها مستقبله بالكامل، والتي تعتمد عليها سعادته وراحة باله في المستقبل! إنّ الاقتناع بأهمية الوظيفة التي بين يدي الإنسان في غاية الأهمية، عندما لا يكون للإنسان أي اهتمام، وحيث يشعر أنّه في غير مكانه، حيث كان يعتقد أنّه لا يحظى بالتقدير، وحيث يعتقد أنّه يتم إساءة استخدام مواهبه، وجدنا دائماً ضحية نفسية محتملة، إن لم تكن فعلية. نعم، ولنفس الأسباب، قد يفشل الإنسان في عمله، إذا كان يحتقره، فيمكن أن يفسده أيضاً. لنأخذ على سبيل المثال حالة (فيل جونسون)؛ كان والد (فيل جونسون) يمتلك مغسلة ملابس، لذا أعطى ابنه وظيفة، على أمل أن يعمل الصبي في هذا العمل. لكن (فيل) كان يكره الغسيل، لذا كان يتباطأ ويتكاسل ويفعل ما يجب عليه فعله وليس أكثر من ذلك. وفي بعض الأيام كان يغيب، كان والده يتألم بشدة عندما ظنّ أنّ لديه ابناً عديم الطموح وغير قادر على العمل، لدرجة أنّه كان في الواقع يشعر بالخجل أمام موظفيه. في أحد الأيام، أخبر (فيل جونسون) والده أنّه يريد أن يصبح ميكانيكياً في ورشة الآلات،

لقد صُدم الرجل العجوز. لقد قام (فيل) بعمل أصعب بكثير مما هو مطلوب في المغسلة؛ كان يعمل لساعات أطول، وكان وجهه شاحباً من التعب وثيابه متسخة من العمل! اتجه إلى الهندسة، وتعلم عن المحركات، وعمل على الآلات، وعندما توفي (فيليب جونسون)، في عام (١٩٤٤م)، كان رئيساً لشركة (بوينج) للطائرات، وكانت تصنع الطائرات التي ساعدت في كسب الحرب! لو تمسك بالعمل في المغسلة ماذا كان سيحدث له وللغسيل خاصة بعد وفاة والده؟ أظن أنه كان سيدمر العمل بأكمله. وحتى مع المخاطرة بإثارة خلافات عائلية، أود أن أقول للشباب: لا تشعروا بأنكم مجبرون على الدخول في عمل أو تجارة لمجرد أن أسرتمكم تريدكم أن تفعلوا ذلك! لا تدخلوا في مهنة إلا إذا كنتم ترغبون في ذلك. ومع ذلك، فكّر جيداً في نصيحة والديك، ربما عاشوا ضعف عمرك، لقد اكتسبوا نوع من الحكمة التي لا تأتي إلا من الخبرة الكبيرة ومرور سنوات عديدة. ولكن، في النهاية، أنت الشخص الذي يتعين عليه اتخاذ القرار النهائي. أنت الشخص الذي سيكون سعيداً أو بائساً في عملك. الآن، بعد أن قلت هذا، اسمحوا لي أن أقدم لكم الاقتراحات التالية، بعضها تحذيرات بشأن اختيار عملك:

١- اقرؤوا وادرسوا الاقتراحات الخمسة التالية حول اختيار مستشار التوجيه المهني. هذه الاقتراحات مأخوذة من مصدرها الأصلي، وقد قدمها أحد أبرز خبراء التوجيه المهني في (أميركا)، البروفيسور (هاري ديكستر كيتسون) من جامعة (كولومبيا):

أ- لا تذهب إلى أي شخص يخبرك أنّ لديه نظاماً سحرياً من شأنه أن يحدد كفاءتك المهنية. في هذه المجموعة علماء فراسة العقل، والمنجمون، ومحللو الشخصيات، وخبراء الخط اليدوي، إن أنظمتهم لا تعمل.

ب- لا تذهب إلى أي شخص يخبرك أنّه يستطيع أن يعطيك اختباراً يوضح لك المهنة التي يجب عليك اختيارها. مثل هذا الشخص يخالف المبدأ الذي يقضي بأنّ المرشد المهني يجب أن يراعي الظروف المادية والاجتماعية والاقتصادية المحيطة بالمستشار؛ وعليه أن يقدم خدمته في ضوء الفرص المهنية المتاحة أمام المستشار.

ج- ابحث عن مستشار مهني لديه مكتبة كافية من المعلومات عن المهن ويستخدمها في عملية الإرشاد.

د- تتطلب خدمة التوجيه المهني الشاملة عموماً أكثر من مقابلة واحدة.

هـ- لا تقبل أبداً التوجيه المهني عبر البريد.

٢- ابتعد عن الأعمال والمهن المزدحمة والمكتظة بالفعل! هناك عدة آلاف من الطرق المختلفة لكسب العيش. احذر من محاولة شق طريقك إلى مجالات مكتظة مثل القانون والصحافة والإذاعة والأفلام السينمائية والمهن الساحرة.

٣- ابتعد عن الأنشطة التي تكون فرصك فيها واحدة فقط من أصل عشرة في كسب العيش. على سبيل المثال، خذ بيع التأمين على الحياة. إذا بدأت في بيع التأمين على الحياة، فإنّ احتمالات فشلك والاستقالة في غضون

اثني عشر شهراً تبلغ تسعة إلى واحد، واحتمالات ربحك عشرة آلاف دولار سنوياً في هذا العمل هي واحد فقط في مائة. حتى لو واصلت القيام بهذا العمل، هناك احتمال واحد فقط من أصل عشرة أن تكون قادراً على القيام بأي شيء أكثر من مجرد الحصول على لقمة العيش.

٤- اقض أسابيع، أو حتى أشهر، إذا لزم الأمر، في معرفة كل ما تستطيع عن المهنة قبل أن تقرر تكريس حياتك لها! كيف؟ من خلال إجراء مقابلات مع رجال ونساء أمضوا بالفعل عشرة أو عشرين أو أربعين عاماً في هذه المهنة، قد يكون لهذه المقابلات تأثير عميق على مستقبلك، أعلم ذلك من خلال تجربتي الخاصة. هنا قائمة بالأسئلة التي من الممكن أن تطرحها على الشخص الذي ستطلب نصيحته:

أ- لو كان بإمكانك أن تعيش حياتك مرة أخرى، هل ستصبح مهندساً معمارياً مرة أخرى؟

ب- بعد أن قمتَ بتقييمي، أريد أن أسألك ما إذا كنتَ تعتقد بأنني أمتلك ما يلزم للنجاح كمهندس معماري؟

ج- هل مهنة الهندسة المعمارية مزدخمة؟

د- إذا درستَ الهندسة المعمارية لمدة أربع سنوات، فهل سيكون من الصعب علي الحصول على وظيفة؟ ما نوع العمل الذي يجب أن أقوم به في البداية؟

هـ- إذا كانت لديّ قدرة متوسطة، فما هو المبلغ الذي أتمنى أن أكسبه خلال السنوات الخمس الأولى؟

و- ما هي مزايا وعيوب كونك مهندس معماري؟

ز- لو كنت مكان ابنك، هل تنصحنى بأن أصبح مهندساً معمارياً؟
إذا كنت خجولاً، وتتردد في مواجهة شخصية مهمة بمفردك، فإليك اقتراحان سيساعدانك.

أولاً، اصطحب شاباً في نفس عمرك ليرافقك. فهذا من شأنه أن يعزز ثقة كل منكما بالآخر. إذا لم يكن لديك شخص في مثل عمرك ليذهب معك، فاطلب من والدك أن يذهب معك.

ثانياً، تذكر أنّك بطلب نصيحته فإنّك تمدح هذا الرجل. وقد يشعر بالإطراء من طلبك، تذكر أنّ البالغين يحبون تقديم النصائح للصغار الرجال والنساء. من المحتمل أن يستمتع المهندس المعماري بالمقابلة. إذا ترددت في كتابة رسائل تطلب فيها موعداً، فاذهب إلى مكتب الرجل دون موعد وأخبره أنّك ستكون ممتناً للغاية إذا قدّم لك بعض النصائح. فإنّ هذه النصيحة لا تقدر بثمن قد توفر عليك سنوات من الوقت الضائع وحسرة القلب. تذكر أنّك تتخذ أحد القرارين الأكثر أهمية ولهما تأثير أبعد في حياتك. لذا، خذ وقتاً للحصول على الحقائق قبل أن تأخذ القرار.

هـ- تغلب على الاعتقاد الخاطئ بأنّك مؤهل لمهنة واحدة فقط! يمكن

لكل شخص عادي أن ينجح في عدد من المهن، ومن المحتمل أن يفشل كل شخص عادي في العديد من المهن.

الجزء التاسع

كيف تقلل من مخاوفك المالية

الفصل الثلاثون

"سبعون بالمائة من كل مخاوفنا.."

لو كنتُ أعلم كيف أحلّ المخاوف المالية للجميع، لما كتبتُ هذا الكتاب، لكنّني جالسًا في البيت الأبيض، بجوار الرئيس مباشرة. ولكن هناك شيء واحد يمكنني القيام به؛ يمكنني أن أقتبس من بعض الخبراء في هذا الموضوع وتقديم بعض الاقتراحات العملية للغاية والإشارة إلى المكان الذي يمكنك فيه الحصول على الكتب والنشرات التي ستمنحك إرشادات إضافية. إنّ سبعين في المائة من جميع مخاوفنا، وفقًا لاستطلاع أجرته المجلة المحلية (السيدات)، تتعلق بالمال. ويقول (جورج جالوب)، أنّ بحثه يشير إلى أنّ معظم الناس يعتقدون أنّه لن يكون لديهم المزيد من المخاوف المالية إذا كان بإمكانهم زيادة دخلهم بنسبة عشرة في المائة فقط. وهذا صحيح في كثير من الحالات، ولكن كان من المدهش أنّ في بعض الأحيان عدد كبير من الحالات ليس صحيحًا. على سبيل المثال، أثناء كتابة هذا الفصل لقد أجريتُ مقابلة مع خبيرة في الميزانيات، السيدة (إلسي ستابلتون)، وهي امرأة أمضتْ سنوات كمستشارة مالية للعملاء والموظفين في متجر (واناماكرك) في (نيويورك وجيمبل). وقد أمضتْ سنوات إضافية كمستشارة فردية، تحاول مساعدة الأشخاص الذين كانوا يشعرون بالقلق الشديد بشأن المال. لقد

ساعدت الأشخاص من جميع فئات الدخل، بدءاً من حارس كان يكسب أقل من ألف دولار سنوياً لمدير تنفيذي يكسب مائة ألف دولار في السنة. وهذا ما قالته لي: "المزيد من المال ليس هو الحل للمخاوف المالية لدى معظم الناس. في الواقع، لقد رأيتُ في كثير من الأحيان أنَّ حدوث زيادة في الدخل لم تؤدِ إلا لزيادة الإنفاق وزيادة الصداق". وقالت: "إنَّ ما يثير قلق معظم الناس، ليس أنَّهم لا يملكون ما يكفي من المال، بل لأنَّهم لا يعرفون كيف ينفقون الأموال التي لديهم!". ونتيجة لتجربتي الخاصة، أدركتُ أنَّه إذا كنتِ أنا وأنتِ نتوق إلى تجنب الديون والمخاوف المالية، يتعين علينا أن نفعل ما تفعله شركة تجارية؛ يجب أن يكون لدينا خطة لإنفاق أموالنا وفقاً لهذه الخطة، لكن معظمنا لا يفعل ذلك. ولكن ما هي مبادئ إدارة أموالنا؟ كيف نبدأ بوضع الميزانية والخطة؟ إليك أحد عشرة قاعدة:

القاعدة رقم ١: اكتب الحقائق على الورق.

عندما بدأ (أرنولد بينيت) عمله في (لندن) قبل خمسين عاماً ليصبح روائياً، كان فقيراً ومضغوط مادياً للغاية. لذلك احتفظ بسجل لما فعله بكل ستة بنسات. هل تساءل أين تذهب أمواله؟ كلا، كان يعلم، لقد أعجبته الفكرة كثيراً لدرجة أنَّه استمر في الاحتفاظ بمثل هذا السجل حتى بعد أن أصبح ثرياً ومشهوراً عالمياً وامتلك يَخْتاً خاصاً. هل سيتعين علينا الحصول على دفاتر الملاحظات والبدء في حفظ السجلات، لبقية حياتنا؟ كلا، ليس بالضرورة. يوصي خبراء الميزانيات بأن نحفظ بحساب دقيق لكل سنت

ننفقه على الأقل للشهر الأول، وإذا أمكن، لمدة ثلاثة أشهر. وهذا يعطينا سجلاً دقيقاً على ماذا ننفق أموالنا، حتى نتمكن من وضع الميزانية.

القاعدة رقم ٢: احصل على ميزانية مصممة خصيصاً لتناسب احتياجاتك حقاً.

أخبرتني السيدة (ستابلتون) بأن عائلتين قد تعيشان جنباً إلى جنب في منزلين متطابقين، في نفس الضاحية، ولهما نفس عدد الأطفال في الأسرة، وتحصلان على نفس الدخل، إلا أن احتياجاتهما المالية ستكون مختلفة جذرياً. لماذا؟ لأن الناس مختلفون، وتقول أن الميزانية يجب أن تكون عملاً شخصياً مخصصاً. إن فكرة الميزانية لا تهدف إلى انتزاع كل المتعة من الحياة. الفكرة هي أن تمنحنا شعوراً بالأمن المادي، والذي يعني في كثير من الحالات الأمن العاطفي والتحرر من القلق. ولكن كيف يمكنك أن تفعل ذلك؟ أولاً، كما قلت، يجب عليك تدوين جميع النفقات، ثم الحصول على المشورة. في العديد من المدن التي يبلغ عدد سكانها عشرين ألفاً وما فوق، ستجد جمعيات رعاية الأسرة التي تفعل ذلك، حيث تقدم لك بكل سرور نصيحة مجانية بشأن المشاكل المالية وتساعدك في وضع ميزانية مناسبة لدخلك.

القاعدة رقم ٣: تعلم كيفية الإنفاق بحكمة.

أعني بهذا: تعلم كيفية الحصول على أفضل قيمة مقابل أموالك. فجميع الشركات الكبرى لدينا مشترين محترفين ووكلاء شراء لا يفعلون شيئاً سوى

الحصول على أفضل المشتريات لشركاتهم. باعتبارك وكيلاً ومديرًا الممتلكات الشخصية، فلماذا لا تفعل الشيء نفسه؟

القاعدة رقم ٤: لا تزيد من صداك في دخلك.

أخبرتني السيدة (ستابلتون) أنّ الميزانيات التي تخشى أن يتم استدعاؤها للتشاور بشأنها هي دخل الأسرة البالغ خمسة آلاف دولار سنوياً. سألتها عن السبب، فقالت: "لأنّ، يبدو أنّ خمسة آلاف دولار سنوياً هو هدف معظم العائلات الأمريكية. قد يعيشون حياتهم بحكمة وعقلانية لسنوات، ثم عندما يرتفع دخلهم إلى خمسة آلاف سنوياً، يعتقدون أنّهم وصلوا إلى هدفهم، ويدوون في التوسع. يشتروا منزلاً في الضواحي "إنّ ذلك لا يكلف أكثر من استئجار شقة". قاموا بشراء سيارة، والكثير من الأثاث الجديد، والكثير من الملابس الجديدة؛ وأول ما يدركون أنهم يتجهون إلى الخسارة، يدركون في الواقع أنّهم أقل سعادة ممّا كانوا عليه من قبل، لأنّهم أخذوا أكثر ممّا ينبغي من الزيادة في دخلهم؛ هذا أمر طبيعي، كلنا نريد أن نستفيد من الحياة أكثر. ولكن على المدى الطويل، ما الذي سي جلب لنا المزيد من السعادة، إيجاب أنفسنا على العيش ضمن ميزانية محدودة، أو تلقي رسائل المطالبة بسداد الدين في البريد والدائنون يطرقون الباب الأمامي؟

القاعدة رقم ٥: حاول الاتكال على الائتمان، في حالة اضطراك للاقتراض.

إذا كنت تواجه حالة طارئة ووجدت أنه يتعين عليك الاقتراض، فإن وثائق التأمين على الحياة وسندات الحماية وشهادات التوفير هي بمثابة أموال في جيبيك حريفاً. ومع ذلك، تأكد من أن وثائق التأمين الخاصة بك تتضمن جانباً توفيرياً، إذا كنت ترغب في الاقتراض عليها؛ لأن هذا يعني أنها قيمة نقدية. هناك أنواع معينة من التأمين، تسمى "التأمين المؤقت"، مخصصة فقط لحمايتك خلال فترة زمنية معينة ولا تعمل على تكوين احتياطيات. من الواضح أن هذه الوثائق لا تفيدك في أغراض الاقتراض. لذلك، القاعدة هي: اطرح الأسئلة! قبل التوقيع على وثيقة التأمين، اكتشف ما إذا كانت لها قيمة نقدية في حالة اضطرارك إلى جمع الأموال. الآن، لنفترض أنه ليس لديك تأمين يمكنك الاقتراض عليه وليس لديك أي سندات، ولكنك تمتلك منزلاً، أو سيارة، أو أي نوع آخر من الضمانات. أين تذهب للاقتراض؟ بكل تأكيد، إلى البنك! تخضع البنوك في جميع أنحاء هذه الأرض لقواعد تنظيمية صارمة؛ لديهم سمعة يجب الحفاظ عليها في المجتمع؛ ومعدل الفائدة الذي يمكنها فرضه محدد بموجب القانون؛ وسوف يتعاملون معك بشكل عادل.

القاعدة رقم ٦: احم نفسك من المرض والحرائق ونفقات الطوارئ.

إن التأمين متاح، بمبالغ صغيرة نسبياً، فهو يغطي جميع أنواع الحوادث والمصائب وحالات الطوارئ المحتملة. أنا لا أقترح عليك بأن تؤمن نفسك على كل شيء، بدءاً من الانزلاق في حوض الاستحمام إلى الإصابة بالحصبة الألمانية، لكنني أقترح عليك حماية نفسك من المصائب الكبرى التي تعلم

أنّها قد تكلفك المال، وبالتالي فإنّها تكلفك القلق والتوتر؛ وهذا التأمين زهيد الثمن.

القاعدة رقم ٧: لا تدفع عائدات التأمين على الحياة لأرملتك نقدًا.

إذا كنتَ تحمل تأمينًا على الحياة لإعالة أسرتك بعد رحيلك، فلا تدفع تأمينك دفعة واحدة، فإنّني أتوسل إليك. ماذا يحدث للأرملة الجديدة التي تملك أموال جديدة؟ سادع السيدة (ماريون. س. إيبيري) تجيب على هذا السؤال فهي رئيسة قسم النساء في معهد التأمين على الحياة، الواقع (٦٠ شرق شارع ٤٢، مدينة نيويورك). وهي تتحدث أمام النوادي النسائية في جميع أنحاء (أميركا) عن الحكمة من استخدام عائدات التأمين على الحياة لتعزيز الدخل مدى الحياة للأرملة بدلًا من إعطائها العائدات نقدًا. أخبرني إحدى الأرامل التي حصلت على عشرين ألف دولار نقدًا وأقرضتها لابنها لبدء العمل في مجال إكسسوارات السيارات، لقد فشل العمل، وهي الآن في حالة يرثى لها. وأيضًا تحكي عن أرملة أخرى أقنعها بائع عقارات ماهر بوضع معظم أموال التأمين على حياتها في قطع أراضي شاغرة "من المؤكد أنّ قيمتها ستتضاعف في غضون عام". وبعد ثلاث سنوات، باعت هذه القطع بعشر ما دفعته فيها. إذا كنتَ تريد حماية أرملتك وأطفالك، فلمّاذا لا تأخذ نصيحة من (ج. ب. مورجان) هو واحد من أحكم رجال المال الذين عاشوا على الإطلاق. لقد ترك المال في وصيته لستة عشر من الوراثين الرئيسيين. كان من بينهم اثنتا عشرة امرأة. فهل ترك هؤلاء النساء نقودًا؟ كلا، لقد

ترك الصناديق الاستثنائية التي كانت تضمن لهؤلاء النساء دخلاً شهرياً مدى الحياة.

القاعدة رقم ٨: علّموا أطفالكم السلوك المسؤول تجاه المال.

لن أنسى أبداً فكرة قرأتها ذات مرة في مجلة (حياتك) حيث وصفتِ الكاتبة (ستيلا ويستون ترتل) كيف كانت تعلم ابنتها الصغيرة الشعور بالمسؤولية تجاه المال. فقد حصلت على دفتر شيكات إضافي من البنك وأعطته لطفلتها البالغة من العمر تسع سنوات، وعندما حصلت الابنة على مصروفها الأسبوعي، قامت بإيداع المال لدى والدتها، التي كانت بمثابة بنك لأموال الطفلة. وبعد ذلك، طوال الأسبوع، كلما أرادت شيئاً أو ستنان، سحبت شيئاً بهذا المبلغ وتتبع رصيدها. ولم تجد هذه الفتاة الصغيرة الأمر ممتعاً فحسب، بل بدأت في التعلم بشكل حقيقي المسؤولية في التعامل مع أموالها. هذه طريقة ممتازة وإذا كان لديك ابن أو ابنة في سن المدرسة، وتريد أن يتعلم هذا الطفل كيفية التعامل مع المال، فإنني أوصي بها للنظر فيها.

القاعدة رقم ٩: إذا كان ذلك ضرورياً فاكسب القليل من المال الإضافي من موقد مطبخك.

إذا كنت لا تزال تجد أنه ليس لديك ما يكفي لتغطية نفقاتك بعد أن قمت بوضع ميزانية لنفقاتك بحكمة، فيمكنك بعد ذلك القيام بأحد أمرين: إما أن تتذمر، وتغضب، وتقلق وتشكو، أو يمكنك التخطيط لكسب القليل من

المال الإضافي، كيف؟ حسنًا، كل ما عليك فعله لكسب المال هو تلبية حاجة ملحة لم يتم ملؤها بشكل كافٍ الآن. هذا ما فعلته السيدة (نيلي سبير)، التي تعيش في (الجادة ٣٧-٠٩، شارع ٨٣، جاكسون هايتس، نيويورك). في عام (١٩٣٢م) وجدت نفسها تعيش بمفردها في شقة مكونة من ثلاث غرف، لقد توفي زوجها وتزوج ولداها. ذات يوم، أثناء تناولها، لاحظت أنّ أحد المتاجر كانت تبيع فطائر مخبوزة تبدو حزينة وكئيبة. سألت المالك عما إذا كان بإمكانه شراء بعض الفطائر المصنوعة منزليًا منها. لقد طلب اثنتين. قالت السيدة (سبير) وهي تروي لي القصة: "على الرغم من أنني كنتُ طبّاخة ماهرة، كان لديّ دائمًا خدام عندما كنّا نعيش في جورجيا، ولم أخبز قط أكثر من اثنتي عشرة فطيرة في حياتي. بعد أن حصلتُ على طلب لشراء فطيرتين، سألتُ إحدى جاراتي عن كيفية صنع فطيرة التفاح. لقد كان الزبائن سعداء بأول فطيرتين مخبوزتين في المنزل، واحدة بالتفاح وواحدة بالليمون. طلب المتجر خمسة فطائر في اليوم التالي. ثم جاءت الطلبات تدريجيًا من المتاجر الأخرى ومن المطاعم. وفي غضون عامين، كنتُ أخبز خمسة آلاف فطيرة سنويًا، وكنتُ أقوم بكامل العمل بنفسي في مطبخي الصغير، وكنتُ أجنبي ألف دولار سنويًا بدون أن أنفق بنس واحد باستثناء المكونات التي دخلت في صنع الفطائر". أصبح الطلب على المعجنات المخبوزة في المنزل للسيدة (سبير) كبيرًا جدًا لدرجة أنّها اضطرت إلى الانتقال من مطبخها إلى متجر وتوظيف فتاتين لخبز الفطائر، والكعك والخبز. خلال الحرب، وقف

الناس في طوابير لمدة ساعة في كل مرة لشراء الأطعمة المنزلية. قالت السيدة (سبير): "لم أكن أكثر سعادة في حياتي من قبل. أنا أعمل في المحل من اثني عشر إلى أربع عشرة ساعة في اليوم، لكنني لا أشعر بالتعب؛ لأنّ هذا ليس عملاً بالنسبة لي، إنّها مغامرة في الحياة، أنا أقوم بدوري لجعل الناس أكثر سعادة قليلاً، أنا مشغولة جداً لدرجة أنّني لا أستطيع أن أشعر بالوحدة أو القلق. لقد ملأ عملي الفجوة في حياتي التي تركتها وفاة والدتي وزوجي".

القاعدة رقم ١٠: لا تقامر أبداً.

أنا مندهش دائماً من الأشخاص الذين يأملون في كسب المال عن طريق المراهنة على الخيول أو لعب ماكينات القمار. أعرف أحد أشهر وكلاء المراهنات في (أميركا). لقد كان طالباً في صفوف تعليم البالغين، أخبرني أنّه مع كل معرفته بسباق الخيل، فإنّه لا يستطيع كسب المال من المراهنة على الخيول. ولكن، في الحقيقة هي أنّ الأشخاص الأغبياء يراهنون بستة مليارات دولار سنوياً على السباقات، وهو مبلغ يزيد ستة أضعاف عن إجمالي ديوننا الوطنية في عام (١٩١٠م). أخبرني وكيل المراهنات أنّه إذا كان لديه عدو يحتقره، فلن يفكر في طريقة أفضل لتدميره من جعله يراهن على السباقات. إذا كنّا مصممين على المقامرة، فلنكن أذكاء على الأقل. فلنكتشف ما هي الاحتمالات ضدنا. كيف؟ من خلال قراءة كتاب بعنوان "كيف تحسب الاحتمالات" للكاتب (أوزوالد جاكوبيان) فهو خبير في لعبة البريدج والبوكر، وعالم رياضيات رفيع المستوى، وإحصائي محترف، وخبير

تأمين. يمنحك هذا الكتاب فرصاً علمية ورياضية في مجموعة من الأنشطة الأخرى. ولا يدّعي الكتاب بإظهار كيفية كسب المال من المقامرة، فالمؤلف ليس لديه أي هدف لتحقيقه، إنه يوضح لك فقط ما هي الاحتمالات التي تمنع فوزك بجميع طرق المقامرة المعتادة؛ وعندما ترى الاحتمالات، فسوف تشفق على هؤلاء المساكين الذين يراهنون بأجورهم التي حصلوا عليها بشق الأنفس على سباقات الخيل أو البطاقات أو النرد أو ماكينات القمار. إذا كنت تميل إلى إطلاق النار على الفضلات أو لعب البوكر أو الرهان على الخيول، فقد ينقذك هذا الكتاب أنت أو مائة مرة- نعم، ربما ألف مرة- ما يكلفه ذلك.

القاعدة رقم ١١: إذا لم تتمكن من تحسين وضعنا المالي، فلنحسن معاملة أنفسنا ونتوقف عن الاستياء مما لا يمكن تغييره.

فإذا لم نتمكن من تحسين وضعنا المالي، فربما يمكننا تحسين سلوكنا العقلي تجاهه. دعونا نتذكر أن الآخرين لديهم مخاوفهم المالية أيضاً. قد نشعر بالقلق لأننا لا نستطيع مواكبة الجيران؛ لكن ربما يشعر الجيران بالقلق لأنهم لا يستطيعون مواكبة عائلة (ريتز)؛ ويشعر آل (ريتز) بالقلق لأنهم لا يستطيعون مجاراة آل (فاندريلت) وهكذا... إذا لم نتمكن من الحصول على كل ما نريد، دعونا لا نسئم أيماننا ونفسد مزاجنا بالقلق والاستياء. دعونا نكون جيدين مع أنفسنا. ودعونا نتذكر هذا: حتى لو كنّا نملك (الولايات المتحدة) بأكملها مع سياج محكم حولها، فيمكننا تناول ثلاث وجبات فقط في اليوم والنوم في سرير واحد فقط في كل مرة.

لتقليل المخاوف المالية، دعونا نحاول اتباع هذه الإحدى عشرة قاعدة:

- ١- سجل الحقائق على الورق.
- ٢- احصل على ميزانية صُنعت خصيصًا لتناسب احتياجاتك حقًا.
- ٣- تعلم كيفية الإنفاق بحكمة.
- ٤- لا تزيد من صداك في دخلك.
- ٥- حاول الاتكال على الائتمان، في حالة اضطرارك للاقتراض.
- ٦- احم نفسك من المرض والحرائق ونفقات الطوارئ.
- ٧- لا تدفع عائدات التأمين على الحياة لأرملتك نقدًا.
- ٨- علّم أطفالك السلوك المسؤول تجاه المال.
- ٩- إذا لزم الأمر، اكسب القليل من المال الإضافي من موقد مطبخك.
- ١٠- لا تقامر أبدًا.
- ١١- إذا لم تتمكن من تحسين وضعنا المالي، فلنكن جيدين مع أنفسنا ونتوقف عن الاستياء مما لا يمكن تغييره.

الجزء العاشر

"كيف تغلبت على القلق"

٣٢ قصة حقيقية

"ستُّ مشاكل كبرى أصابتنني دفعة واحدة" بقلم (س. ي. بلاكوود).

مالك كلية (بلاكوود- ديفيس) للأعمال في مدينة (أوكلاهوما)، في صيف عام (١٩٤٣م)، بدلي أن نصف هموم العالم قد استراحت على كتفي. لأكثر من أربعين عامًا، عشتُ حياة طبيعية خالية من الهموم مع المشاكل المعتادة التي تأتي للزوج والأب ورجل الأعمال فقط. عادةً ما يمكنني مواجهة هذه المشاكل بسهولة، ولكن فجأة، لقد أصابتنني ست مشاكل كبيرة دفعة واحدة. لقد كنتُ أتقلب كثيرًا في السرير طوال الليل، وكنتُ أشعر بالخوف من رؤية اليوم يأتي، لأنني واجهتُ هذه المشاكل الستة الرئيسية:

١- كانتُ كلية إدارة الأعمال التي كنتُ أدرس فيها ترتعش على حافة الكارثة المالية لأنَّ جميع الأولاد كانوا ذاهبين إلى الحرب؛ وكانتُ معظم الفتيات يكسبن أموالاً من العمل في المصانع الحربية دون تدريب أكثر مما يمكن أن يكسبه الخريجين في مكاتب الأعمال بالتدريب.

٢- كان ابني الأكبر في الخدمة العسكرية، وكنتُ أشعر بالقلق الشديد

الذي يعاني منه جميع الآباء الذين كان أبناءهم بعيدين بسبب الحرب .

٣- كانت مدينة (أو كلاهما) قد بدأت بالفعل إجراءات الاستيلاء على قطعة أرض كبيرة لإنشاء مطار، وكان منزلي، الذي كان منزل والدي سابقاً، يقع في وسط هذه المنطقة. وكنتُ أعلم أنني لن أحصل إلا على عُشر قيمتها والأسوأ من ذلك أنني سأفقد منزلي؛ وبسبب نقص المساكن، كنتُ أشعر بالقلق هل كان بإمكانني العثور على منزل آخر لإيواء عائلتي المكونة من ستة أفراد؟ كنتُ أخشى أن أضطر إلى العيش في خيمة. حتى أنني كنتُ قلقاً بشأن ما إذا كنا نستمكن من شراء خيمة.

٤- جفتُ بئر المياه الموجودة في ممتلكاتي بسبب حفر قناة صرف بالقرب من منزلي. إنَّ حفر بئر جديد سيكون بمثابة إهدار خمسمائة دولار لأنَّ الأرض ربما يتم تخصيصها. واضطرتُّ إلى حمل المياه إلى المواشي بالدلاء كل صباح لمدة شهرين، وكنتُ أخشى أن أضطر إلى الاستمرار في ذلك خلال الفترة المتبقية من الحرب.

٥- كنتُ أعيش على بعد عشرة أميال من كلية إدارة الأعمال التي التحقْتُ بها، وكان لديَّ بطاقة بنزين من الفئة ب؛ وهذا يعني أنني لا أستطيع شراء أي إطارات جديدة، لذلك كنتُ قلقاً بشأن كيفية الوصول إلى العمل عندما تصبح الإطارات العتيقة في سيارتي فورد القديمة مهترئة جداً.

٦- تخرجتِ ابنتي الكبرى من المدرسة الثانوية قبل عام من الموعد المحدد

لها. لقد كانت عازمة على الذهاب إلى الكلية، ولم يكن لديّ المال لإرسالها إليها. كنتُ أعلم أنّ قلبها سيكون مكسورًا.

وفي فترة ما بعد الظهر، بينما كنتُ جالسًا في مكتبي، قلقًا بشأن مشاكلي، قررتُ أن أكتبها جميعًا؛ لأنّه بدا أنّه لا يوجد أحد لديه ما يقلق بشأنه أكثر مني. لم أمانع في المصارعة مع المخاوف التي أعطتني فرصة للقتال لحلها، لكن هذه المخاوف كلها بدتُ خارجة عن سيطرتي تمامًا. لم أستطع فعل أي شيء لحلها، لذا لقد قمتُ بتدوين قائمة مكتوبة عن مشاكلي، ومع مرور الأشهر، نسيْتُ أنّي كتبتها على الإطلاق. بعد ثمانية عشر شهرًا، أثناء نقل ملفاتي، صادفتُ هذه القائمة التي تضم مشكلاتي الست الرئيسية التي هددتُ ذات يوم بتدمير صحتي. لقد قرأتها بقدر كبير من الاهتمام والفائدة. والآن رأيتُ أنّه لم يحدث أي منها. وإليكم ما حدث لها:

١- رأيتُ أنّ كل مخاوفي بشأن الاضطرار إلى إغلاق كلية إدارة الأعمال الخاصة بي كانت عديمة الفائدة لأنّ الحكومة بدأت في دفع رسوم كليات إدارة الأعمال مقابل تدريب المحاربين القدامى، وسرعان ما امتلأت مدرستي أكثر من طاقتها الاستيعابية.

٢- رأيتُ أنّ كل مخاوفي بشأن ابني في الخدمة كانت عديمة الفائدة، لقد كان قادمًا من الحرب دون أن يصاب بخدش.

٣- رأيتُ أنّ كل مخاوفي بشأن تخصيص أرضي لاستخدامها كمطار كانت

عديمة الفائدة لأنّ النفط قد تم اكتشافه على بعد ميل واحد من مزرعتي وأصبحت تكلفة شراء الأرض لبناء المطار باهظة.

٤- رأيت أنّ كل مخاوفي بشأن عدم وجود بئر لسقي الماشية كانت عديمة الفائدة؛ لأنّه بمجرد أن علمت أنّه لن يتم الاستيلاء على أرضي، أنفقت المال اللازم لحفر بئر جديد إلى مستوى أعمق ووجدت مصدرًا لا ينضب من المياه.

٥- رأيت أنّ كل مخاوفي بشأن تآكل إطاراتي كانت عديمة الفائدة؛ لأنّه من خلال إعادة تغليف الإطارات والقيادة الحذرة، تمكنت الإطارات من الصمود.

٦- رأيت أنّ كل همومي بشأن تعليم ابنتي كانت عديمة الفائدة؛ لأنّه قبل ستين يومًا فقط من افتتاح الكلية، عرض عليّ، تقريبًا مثل المعجزة، وظيفة التدقيق التي يمكنني القيام بها خارج ساعات الدراسة، وهذه الوظيفة مكنتني من إرسالها إلى الكلية في الموعد المحدد.

لقد سمعتُ في كثير من الأحيان الناس يقولون أنّ تسعة وتسعين بالمائة من الأشياء التي تقلقنا ونقلق بشأنها لا تحدث أبدًا، لقد علمتني التجربة درسًا لن أنساه أبدًا، لقد أظهرت لي الحماقة ومأساة التفكير في أحداث لم تحدث، أحداث خارجة عن سيطرتنا وقد لا تحدث أبدًا. تذكر أنّ اليوم هو الغد الذي كنت قلقًا عليه بالأمس. اسأل نفسك: كيف، هل تعلم أنّ هذا

الشيء الذي أشعر بالقلق بشأنه سوف يحدث بالفعل؟

"أستطيع تحويل نفسي إلى متفائل صارخ في غضون ساعة" بقلم (روجر. و. بابسون).

قال الاقتصادي الشهير (بابسون بارك)، من (ويليسلي هيلز، ماساتشوستس) عندما أجد نفسي مكتئبًا بسبب الظروف الحالية، أستطيع، في غضون ساعة واحدة، أن أتخلّى من القلق وأحول نفسي إلى متفائل صارخ. إليكم كيف أفعل ذلك: أدخل إلى مكتبي، وأغمض عينيّ، وأسير نحو رفوف معينة تحتوي فقط على كتب التاريخ، وعينيّ ما زالت مغمضتين، أتناول كتابًا، دون أن أعلم ما إذا كنت أقرأ كتاب (بريسكوت) "غزو المكسيك" أو "حياة القياصرة الاثني عشر" لـ (سوتونيوس). وما زلتُ مغمض العينين، أفتح الكتاب بشكل عشوائي، ثم أفتح عينيّ وأقرأ لمدة ساعة. وكلما قرأتُ أكثر، أدركتُ بشكل أكثر وضوحًا بأنّ العالم كان دائمًا في مخاض العذاب، وأنّ الحضارة كانت دائمًا تترنح على حافة الهاوية. إنّ صفحات التاريخ مليئة بالحكايات المأساوية عن الحرب والمجاعة والفقر، والوباء، ووحشية الإنسان تجاه الإنسان. بعد قراءة كتاب التاريخ لمدة ساعة، أدركتُ أنّ الظروف الحالية سيئة، إلّا أنّها أفضل كثيرًا ممّا كانت عليه من قبل. وهذا يتيح لي رؤية مشاكي الحالية ومواجهتها من منظورها الصحيح أيضًا.

كما أدرك أنّ العالم ككل يتحسن باستمرار. إليك طريقة تستحق فصلاً كاملاً،
أقرأ كتب التاريخ! حاول أن تحصل على وجهة نظر عشرة آلاف سنة، وانظر
كم هي تافهة مشاكلك من حيث الأبدية.

"كيف تخلصتُ من عقدة النقص" بقلم (المر توماس).

إنّهُ عضو مجلس الشيوخ الأمريكي عن ولاية (أوكلاهوما)، عندما كنتُ
في الخامسة عشرة من عمري كنتُ أعاني باستمرار من القلق والمخاوف
والوعي الذاتي. كنتُ طويل القامة للغاية بالنسبة لعمري ونحيلًا مثل سياج
حديد. كان طولي ستة أقدام وبوصتين ووزني (١١٨) رطلاً فقط. وعلى
الرغم من طولي، كنتُ ضعيفًا ولا يمكنني أبدًا التنافس مع الأولاد الآخرين
في لعبة البيسبول أو ألعاب الجري. لقد سخروا مني وأطلقوا عليّ لقب
(الوجه المظلل). لقد كنتُ قلقًا للغاية وخجولًا لدرجة أنّني كنتُ أخشى
مقابلة أي شخص، ونادرًا ما كنتُ أفعل ذلك؛ لأنّ مزرعتنا كانت بعيدة
عن الطريق العام وكانت محاطة بأشجار سميكة لم يتم قطعها أبدًا منذ بداية
الزمن. في كل يوم وكل ساعة من اليوم، كنتُ أفكر في جسدي الطويل الهزيل
الضعيف. لم أستطع أن أفكر في أي شيء آخر. كان إحراجي وخوفي شديدين
لدرجة أنّه من المستحيل تقريبًا وصفهما. علمتُ والدتي كيف شعرتُ؛ لقد
كانت معلمة في المدرسة، فقالت لي: "يا بُنيّ، يجب أن تحصل على التعليم،

يجب أن تعيش بعقلك لأن جسدك سيظل دائماً عائقاً". وبما أن والدي لم يتمكنوا من إرسالني إلى الكلية، فقد علمت أنه سيتعين علي أن أشق طريقي بنفسني؛ لذلك قمتُ باصطياد الحيوانات في الشتاء؛ وبعثُ جلودها مقابل أربعة دولارات في الربيع، ثم اشتريتُ خنازير صغيرة مع خنازيري الأربعة أطعمتها الذرة وثم بعتها بأربعين دولاراً في الخريف التالي. وبعائدات بيع الخنزيرين ذهبتُ بعيداً إلى الكلية المركزية العادية الواقعة في (دانفيل) بولاية (إنديانا). كنتُ أرثدي ملابس بالية وقديمة وفضفاضة تعود لأبي، وحذاءه الذي كاد يسقط من قدمي عندما كنتُ أمشي. شعرتُ بالخرج من الاختلاط بالطلاب الآخرين، لذلك جلستُ في غرفتي لوحدي وبدأتُ الدراسة. كانتُ أعمق رغبة في حياتي هي أن أتمكن من شراء بعض الملابس التي تناسبني، ملابس لم أكن أخجل منها. وبعد فترة وجيزة حدثتُ أربعة أحداث ساعدتني في التغلب على همومي وشعوري بالنقص. إحدى هذه الأحداث أعطتني الشجاعة والأمل والثقة وغيرت كل ما تبقى من حياتي تماماً. سأصف هذه الأحداث باختصار:

أولاً: بعد التحاقني بهذه الكلية العادية لمدة ثمانية أسابيع فقط، تقدمتُ لامتحان وحصلتُ على شهادة الصف الثالث للتدريس في مدارس البلاد الحكومية. والحقيقة أن هذه الشهادة كانت صالحة لمدة ستة أشهر فقط، لكنّها كانت دليلاً بسيطاً على أن شخصاً ما لديه الثقة بي، وهو أول دليل على الثقة الذي تلقيته من شخص آخر باستثناء والدي.

ثانيًا: قام مجلس إدارة مدرسة ريفية في مكان يُدعى (هابي هولو) بتعييني للتدريس براتب دولارين في اليوم، أو أربعين دولارًا في الشهر. وكان هذا دليلًا إضافيًا على ثقة شخص ما بي.

ثالثًا: بمجرد حصولي على الشيك الأول، قمتُ بشراء بعض الملابس من المتجر، وهي الملابس التي لم أحجل من ارتدائها. ولو أعطاني أحدهم مليون دولار الآن، فلن يكون ذلك بمقدار نصف ما أسعدتني به أول بدلة من الملابس التي اشتريتها من المتجر والتي دفعتُ مقابلها بضعة دولارات فقط.

رابعًا: نقطة التحول الحقيقية في حياتي، وأول انتصار عظيم في كفاحي ضد الإحراج والدونية، حدث في معرض مقاطعة (بوتنام) الذي يُقام سنويًا في (باين بريдж) بولاية (إنديانا). وكانت والدتي قد حشني على الاشتراك في مسابقة للخطابة العامة والتي كانت استقام في المعرض. بالنسبة لي، بدت الفكرة في حد ذاتها خيالية بالنسبة لي، فكنتُ لا أمتلك الشجاعة للتحدث حتى مع شخص واحد، ناهيك عن حشد من الناس. لكن ثقة والدتي بي كانت مثيرة للشفقة تقريبًا، كانت تحلم بأحلام عظيمة لمستقبلي؛ لقد ألهمني إيمانها بالمشاركة في المسابقة. اخترتُ موضوعي عن آخر شيء في العالم كنتُ مؤهلًا للحديث عنه: "الفنون الجميلة والليبرالية في أميركا". بصراحة، عندما بدأتُ في إعداد خطاب، لم أكن أعلم ما هي الفنون الليبرالية، لكن ذلك لم يكن مهمًا كثيرًا لأن جمهوري لم يكن يعلم أيضًا. لقد حفظتُ حديثي المنمق وتدربتُ عليه أمام الجمهور. كنتُ حريصًا جدًا على تقديم عرض جيد من

أجل والدتي لدرجة أنه لا بُد من أنني تحدثت بعاطفة. على أي حال، لقد حصلتُ على الجائزة الأولى لقد اندهشتُ مما حدث، وارتفعتِ الهتافات من بين الجمهور. نفس الأولاد الذين كانوا يسخرون مني، صفعوني الآن على ظهري وقالوا: "كنا نعلم أنك تستطيع أن تفعل ذلك، المر". طوّقتني والدتي بذراعيها وبكت. عندما أنظر إلى الوراء وأتذكر الماضي، أستطيع أن أرى أنّ الفوز في مسابقة التحدث كان بمثابة نقطة تحول في حياتي. نشرتِ الصحف المحلية مقالاً عني على الصفحة الأولى وتنبأتُ بأشياء عظيمة لمستقبلي. الفوز في تلك المسابقة وضعني على الخريطة المحلية وأعطتني مكانة مرموقة، والأهم من ذلك بكثير، أنها ضاعفتُ ثقتي مائة ضعف. أدركتُ الآن أنني لو لم أفر بتلك المسابقة، ربما لم أكن لأصبح أبداً عضواً في مجلس الشيوخ الأمريكي، لأنها رفعتُ من مستوى رؤيتي، ووسّعت آفاقي، وجعلتني أدرك أنّ لديّ قدرات كامنة لم أحلم قط بامتلاكها. لقد رويتُ هذه القصة، ليس من أجل التباهي بإنجازاتي التي لا يمكن أن تثير اهتمام أي شخص آخر. لقد رويتها على أمل أن تمنح الشجاعة والثقة المتجددة لصبي الفقير يعاني الآن من القلق والخجل والشعور بالنقص الذي دمر حياتي عندما كنتُ أرتدي ملابس والدي القديمة وحذاء الذي كاد يسقط من قدمي أثناء المشي.

(ملاحظة المحرر: من المثير للاهتمام معرفة أنّ (المر توماس)، الذي كان يشعر بالخجل الشديد من ملابسه الغير مناسبة عندما كان شاباً، تم التصويت له لاحقاً كأفضل رجل يرتدي ملابس في مجلس الشيوخ الأمريكي).

"عشتُ في جنة الله" بقلم (ر. ف. س بودلي).

إنَّه من سلالة السيد (توماس بودلي)، مؤسس مكتبة (بودليان)، مؤلف كتاب "رياح في الصحراء"، وكتاب "الرسول"، وأربعة عشر مجلدًا آخر في عام (١٩١٨م). أدركتُ ظهري للعالم الذي عرفته وذهبتُ إلى شمال غرب (أفريقيا) وعشتُ مع العرب في الصحراء، جنة الله، عشتُ هناك سبع سنوات، تعلمتُ التحدث بلغة البدو، ارتديتُ ملابسهم، وأكلتُ طعامهم، واعتمدتُ أسلوب حياتهم الذي لم يتغير إلا قليلًا خلال العشرين قرنًا الماضية. أصبحتُ مالكا للأغنام ونمتُ على الأرض في خيام العرب، كما قمتُ بدراسة مفصلة عن دينهم، والحقيقة أنني كتبتُ فيما بعد كتابًا عن (محمد)، بعنوان (الرسول). تلك السنوات السبع التي قضيتها مع هؤلاء الرعاة المتجولين كانتِ السنوات الأكثر سلامًا ورضى في حياتي. لقد مررتُ بالفعل بتجربة غنية ومتنوعة؛ لقد ولدتُ من أبوين إنجليزين في (باريس)؛ وعشتُ في (فرنسا) لمدة تسع سنوات. وبعد ذلك، تعلمتُ في (إيتون) وفي الكلية العسكرية الملكية في (ساندهيرست). ثم أمضيتُ ست سنوات كضابط في الجيش البريطاني في (الهند)، حيث لعبتُ البولو، وقمتُ بالصيد، واستكشفتُ جبال (الهمالايا). لقد قاتلتُ خلال الحرب العالمية الأولى، وعند نهايتها، تم إرسالِي إلى مؤتمر (باريس) كمساعد للملحق العسكري. لقد شعرتُ بالصدمة وخيبة الأمل مما رأيته هناك. خلال السنوات الأربع

من المذابح على الجبهة الغربية، كنتُ أعتقد أننا نقاتل لإنقاذ الحضارة. لكن في مؤتمر (باريس) للسلام رأيتُ أناية السياسيين الذين يضعون الأساس للحرب العالمية الثانية، كل دولة تستولي على كل ما تستطيع لنفسها، مما يخلق عداوات وطنية، ويعيد إحياء المؤامرات الدبلوماسية السرية. لقد سئمتُ الحرب، سئمتُ الجيش، سئمتُ المجتمع. لأول مرة في مسيرتي المهنية، قضيتُ ليالٍ بلا نوم، قلقاً بشأن ما يجب أن أفعله في حياتي. لقد حثني (لويد جورج) على خوض غمار السياسة. وكنتُ أفكر في الأخذ بنصيحته عندما كان هناك أمر غريب قد حدث، شيء غريب شكّل وحدد حياتي على مدى السنوات السبع التالية. كل ذلك جاء من محادثة استمرت أقل من مائتي ثانية، محادثة مع (تيد لورانس)، (لورانس العرب)، الشخصية الأكثر بهجة ورومانسية، التي أنتجتها الحرب العالمية الأولى. كان يعيش في الصحراء مع العرب ونصحني أن أفعل نفس الشيء. في البداية، بدا الأمر رائعاً. ومع ذلك، كنتُ مصمماً على ترك الجيش، وكان عليّ أن أفعل شيئاً. لم يرغب أصحاب العمل المدنيون في توظيف رجال مثلي، كضباط سابقين في الجيش النظامي، خاصة عندما كان سوق العمل مكتظاً بملايين العاطلين عن العمل. ففعلتُ ما اقترحه (لورانس)، ذهبتُ للعيش مع العرب. وأنا سعيد لأنني فعلتُ ذلك؛ علموني كيف أتغلب على القلق. مثل كل المسلمين المؤمنين، فإنهم يؤمنون بالقضاء والقدر؛ يعتقدون أن كل كلمة كتبها (محمد) في القرآن هي وحي إلهي من الله. ولذلك عندما يقول القرآن: "أن الله خلقكم وكل

ما تعملون"، فإنَّهم يقبلونه حرفيًّا. ولهذا السبب يتعاملون مع حياتهم بهدوء شديد ولا يتعجلوا أبدًا أو ينفعلون بلا داع عندما تسوء الأمور. إنَّهم يعلمون أنَّ ما هو مقدر هو مقدر؛ ولا أحد يستطيع تغيير أي شيء إلا الله. ومع ذلك، هذا لا يعني أنَّهم في مواجهة الكارثة، يجلسون ولا يفعلون شيئًا. إنَّ السنوات السبع التي قضيتها مع العرب أفنعتني بأنَّ العصايين، والمجانين، في (أمريكا وأوروبا) هم نتاج الحياة المتعجلة والمضطهدة التي نعيشها تحت مسمى الحضارة. وطالما عشتُ في الصحراء، لم يكن لديَّ أي قلق، وجدتُ هناك، في جنَّة الله، الطمأنينة والعافية الجسدية التي يسعى إليها الكثير منَّا بالتوتر واليأس. كثير من الناس يسخرون من القدرية، ربما هم على حق. من يعلم؟ ولكن يجب علينا جميعًا أن نكون قادرين على رؤية كيف يتم تحديد مصائرنا لنا في كثير من الأحيان. على سبيل المثال، إذا لم أتحدث إلى (لورنس العرب) في الساعة الثالثة بعد الظهر في أحد أيام (أغسطس / آب) الحارة من عام (١٩١٩م)، لكانتُ كل السنوات التي انقضتُ منذ ذلك الحين مختلفة تمامًا. إذا نظرتُ إلى حياتي، أستطيع أن أرى كيف تشكلتُ وقلبتُ مرارًا وتكرارًا من خلال أحداث خارجة عن إرادتي. يسميها العرب "مكتوب"، "قسمة"، أي إرادة الله. سمها ما شئت، فهي تفعل لك أشياء غريبة. كل ما أعرفه هو أنَّني اليوم، بعد سبعة عشر عامًا من مغادرة الصحراء، ما زلتُ متمسكًا بذلك الاستسلام السعيد للحتمية الذي تعلمته من العرب. لقد قامت هذه الفلسفة بتهدة أعصابي أكثر مما آلف المهدئات.

"خمسة أساليب أستخدمها لإبعاد القلق" بقلم البروفيسور (ويليام ليون فيلبس).

(لقد حظيت بشرف قضاء فترة ما بعد الظهر مع (بيلي فيلبس)، من جامعة (ييل)، قبل وقت قصير من وفاته. فيما يلي الطرق الخمس التي أستخدمها لإبعاد القلق بناءً على الملاحظات التي دونتها خلال تلك المقابلة).

- ديل كارنيجي.

١- عندما كنتُ في الرابعة والعشرين من عمري، فقدتُ عيني فجأة، بعد القراءة لمدة ثلاث أو أربع دقائق، شعرتُ بعيني كما لو كانتا مملوءتين بالإبر؛ وحتى عندما لم أكن أقرأ، كانوا حساسين جدًا لدرجة أنني لم أتمكن من مواجهة النافذة. لقد استشرتُ أفضل علماء السحر والتنجيم في (نيو هيفن ونيويورك). يبدو أن لا شيء يساعدني، بعد الساعة الرابعة عصرًا، جلستُ ببساطة على كرسي في الزاوية الأكثر ظلمة من الغرفة، أنتظر وقت النوم. كنتُ أشعر بالرعب، كنتُ أخشى أن أضطر إلى التخلي عن مسيرتي المهنية كمعلم والذهاب إلى الغرب والحصول على وظيفة كخطاب. ثم حدث شيء غريب يوضح التأثيرات العجائبية للعقل على الأمراض الجسدية. عندما كانتُ عينا في أسوأ حالاتها في ذلك الشتاء التعيس، وقبلتُ دعوة لمخاطبة مجموعة من الطلاب الجامعيين. كانتِ القاعة مضاءة بحلقات ضخمة من

نفاثات الغاز المعلقة من السقف، كانت تؤلني في عيني بشدة لدرجة أنني، أثناء جلوسي على المنصة، اضطررتُ إلى النظر إلى الأرض. ومع ذلك، خلال خطابي الذي دام ثلاثين دقيقة، لم أشعر بأي ألم على الإطلاق، وكان بإمكانني النظر مباشرة إلى هذه الأضواء دون أي وميض على الإطلاق. وعندما انتهى الاجتماع، آلتني عيني مرة أخرى. واعتقدتُ حينها أنه إذا تمكنتُ من إبقاء ذهني مركزاً بقوة على شيء ما، ليس لمدة ثلاثين دقيقة، بل لمدة أسبوع، فقد أشفى. فمن الواضح أنها كانت حالة من الإثارة عقلية تنتصر على مرض جسدي. لقد أظهرتُ لي هذه التجربة الأهمية الحيوية للسلوك العقلي للفرد. لقد علمتني أهمية الاستمتاع بالحياة قدر الإمكان. لذلك أعيش كل يوم الآن كما لو كان هذا هو اليوم الأول الذي رأيته في حياتي وآخر يوم سأراه. أنا متحمس للمغامرة اليومية في الحياة، أحب عملي اليومي كمدرس. لقد قمتُ بتأليف كتاب بعنوان (المتعة في التدريس). لقد كان التدريس دائماً أكثر من مجرد فن أو مهنة بالنسبة لي، إنه شغف. أحب التدريس مثلما يحب الرسام الرسم أو المغني الذي يحب الغناء. قبل أن أنهض من السرير في الصباح، أفكر بحماس في مجموعتي الأولى من الطلاب، لقد شعرتُ دائماً أن أحد الأسباب الرئيسية للنجاح في الحياة هو الحماس.

٢- لقد وجدتُ أنه يمكنني إزالة القلق من ذهني من خلال قراءة كتاب ممتع. عندما كنتُ في التاسعة والخمسين من عمري، تعرضتُ لانهايار عصبي طويل الأمد. خلال تلك الفترة بدأتُ قراءة حياة (كارلايل الضخمة) لـ

(ديفيد أليك ويلسون). كان لها علاقة كبيرة بفترة نقاهتي لأنني انغمستُ في قراءتها لدرجة أنني نسيْتُ يأسي.

٣- في وقت آخر، عندما كنتُ أشعر بالاكئاب الشديد، أجبرتُ نفسي على ممارسة النشاط البدني ساعة تقريباً من اليوم. لقد لعبتُ خمس أو ست مجموعات من ألعاب كرة المضرب العنيفة كل صباح، ثم أخذ حماماً، وأتناول الغداء، وألعب الجولف في كل مرة بثمانية عشر حفرة بعد الظهر. رقصتُ ليلة الجمعة حتى الساعة الواحدة صباحاً.

٤- لقد تعلمتُ منذ زمن طويل أن أتجنب حماقة التسرع والاندفاع والعمل تحت الضغط. لقد حاولتُ دائماً تطبيق فلسفة (ويلبر كروس). عندما كان حاكماً لولاية (كونيتيكت)، قال لي: "في بعض الأحيان عندما يكون لديّ الكثير من الأشياء التي يجب علي القيام بها في وقت واحد، أجلس وأسترخي وأدخن بغليونني لمدة ساعة ولا أفعل شيئاً".

٥- لقد تعلمتُ أيضاً أن الصبر والوقت لهما وسيلة حل مشاكلنا. عندما أشعر بالقلق من شيء ما، أحاول أن أرى مشاكلي في منظورها الصحيح. أقول لنفسي: بعد شهرين من الآن لن أقلق بشأن هذا الانهيار السيئ، فلماذا القلق بشأنه الآن؟ لماذا لا أأخذ الآن نفس الموقف الذي سأأخذه بعد شهرين من الآن؟

"لقد وقفتُ بالأمس، أستطيع الوقوف اليوم" بقلم (دوروثي ديكس).

لقد مررتُ بأوقات عصيبة من الفقر والمرض. وعندما يسألني الناس ما الذي جعلني أواجه المشاكل التي تصيبنا جميعاً، أجيب دائماً: "لقد وقفتُ بالأمس، أستطيع الوقوف اليوم، ولن أسمح لنفسي بالتفكير فيما قد يحدث سيحدث غداً". لقد عرفتُ الفقر والكفاح والقلق واليأس. لقد اضطررتُ دوماً إلى العمل بما يتجاوز حدود قوتي. وعندما أنظر إلى حياتي، أراها كساحة معركة مليئة بحطام الأحلام الميتة والآمال المحطمة والأوهام المدمرة، معركة كنتُ أخوضها دائماً رغم كل الظروف التي كانت ضدي، والتي تركتني مصابة بالندوب والكدمات والتشوهات والشيخوخة قبل أوانها. ومع ذلك، فأنا لا أشعر بالشفقة على نفسي، ولا أذرف دموعاً على الماضي وأحزان الماضي، ولا أحسد النساء اللاتي نجوا من كل ما مررتُ به، فقد عرفتُ أشياء لن يعرفوها أبداً، لقد تعلمتُ في جامعة (هارد نوكس) العظيمة فلسفة لم تكتسبها أي امرأة عاشت حياة سهلة، لقد تعلمتُ أن أعيش كل يوم كما يأتي وألا أقترض المتاعب بالخوف من الغد. إن التهديد المظلم للمستقبل هو الذي يجعل منا جناء. لقد أبعدتُ هذا الخوف عني لأن التجربة علمتني عندما يحين الوقت الذي أخاف منه كثيراً، سأمنح القوة والحكمة لمواجهة. لم تعد المضايقات الصغيرة لها القدرة على التأثير بي. قبل كل شيء، لقد اكتسبتُ حس الفكاهة؛ لأنّ هناك أشياء كثيرة كان عليّ إمّا أن أبكي أو أضحك عليها. وعندما تتمكن امرأة من المزاح بشأن مشاكلها بدلاً من الإصابة بالهستيريا،

فلن يتمكن أي شيء من إيذاها كثيراً مرة أخرى. أنا لا أندم على المصاعب التي واجهتها؛ لأنني من خلالها لمست الحياة في كل لحظة عشتها. وكان الأمر يستحق الثمن الذي كان ينبغي أن أدفعه. لقد تغلبت (دوروثي ديكس) على القلق من خلال العيش في مقصورات محكمة الإغلاق أثناء النهار.

"لم أتوقع أن أعيش لأرى الفجر" بقلم (ج. س. بيني).

في (١٤ أبريل / نيسان عام ١٩٠٢م)، افتتح شاب لديه خمسمائة دولار نقداً وعزيمة تبلغ مليون دولار متجراً للسلع الجافة في (كيميرر، وايومنغ) وهي مدينة تعدين صغيرة يسكنها ألف شخص، وتقع على طريق العربات المغطاة القديم الذي تم وضعه بواسطة بعثة (لويس وكلارك). عاش هذا الشاب وزوجته في عليّة مكونة من نصف طابق فوق سطح المتجر باستخدام صندوق كبير فارغ للبضائع الجافة كطاولة وصناديق أصغر ككراسي. لفّت الزوجة الشابة طفلها ببطانية وتركته ينام تحت المنضدة، بينما كانت تقف بجانبه لتساعد زوجها في خدمة الزبائن. واليوم تحمل أكبر سلسلة من متاجر البضائع الجافة في العالم اسم ذلك الرجل؛ متاجر (ج. س. بيني)، أكثر من مئة وستة عشر متجر يغطون كل ولاية في الاتحاد. لقد تناولتُ العشاء مؤخراً مع السيد (بينني)، وأخبرني عن أكثر اللحظات دراماتيكية في حياته. منذ سنوات مضت، مررتُ بتجربة صعبة للغاية. كنتُ قلقاً ويائساً. لم تكن

مخاوفي مرتبطة بأي شكل من الأشكال مع شركة (ج. س. بيني) كان هذا العمل متيناً ومزدهراً؛ لكنني شخصياً قمتُ ببعض الالتزامات غير الحكيمة قبل انتهاء عام (١٩٢٩م). مثل العديد من الرجال الآخرين، تم إلقاء اللوم عليّ في ظروف لم أكن مسؤولاً عنها بأي حال من الأحوال. لقد ضايقني المخاوف لدرجة أنني لم أستطع النوم، وأصبتُ بمرض مؤلم للغاية يُعرف باسم (القوباء المنطقية)، وهو طفح جلدي أحمر. استشرتُ طبيباً، وهو رجل ذهبْتُ معه إلى المدرسة الثانوية عندما كنتُ صبيّاً في (هاميلتون) بولاية (ميسوري)، إنّه الدكتور (إلر إجليستون)، طبيب في مستشفى (كيلوج)، في (باتل كريك، ميشيغان). وضعني الدكتور (إجليستون) في السرير وحذرني من أنني رجل مريض للغاية. تم وصف علاج صارم، ولكن لم أستفد بشيء، أصبحتُ أضعف يوماً بعد يوم، كنتُ منهكاً عصبياً وجسدياً، ومليئاً باليأس، وغير قادر على رؤية حتى بصيص من الأمل، ولم يكن لديّ ما أعيش من أجله، وشعرتُ أنّه لم يكن لديّ صديق في العالم، حتى أنّ عائلتي انقلبتُ ضدي. في إحدى الليالي، أعطاني الدكتور (إجليستون) مسكناً، لكن التأثير سرعان ما تلاشى واستيقظتُ بقناعة غامرة أنّ هذه كانت آخر ليلة في حياتي. بعد أن نهضتُ من السرير، كتبتُ رسائل وداع لزوجتي ولابني، قائلاً أنني لم أتوقع أن أعيش حتى أرى الفجر. وعندما استيقظتُ في صباح اليوم التالي، فوجئتُ بأنني لا أزال على قيد الحياة. وعندما نزلتُ إلى الطابق السفلي، سمعتُ التراتيل في كنيسة صغيرة حيث كانتُ تقام التمارين التعبدية كل

صباح، لا أزال أتذكر الترنيمة التي كانوا يترتلونها: "الله يعتني بك". عندما دخلتُ الكنيسة، استمعتُ بقلب مرهق إلى الترنيم، وقراءة درس الكتاب المقدس، والصلاة. فجأة، حدث شيء ما، لا أستطيع تفسيره، لا أستطيع إلا أن أسميه معجزة، شعرتُ كما لو تم انتشالي على الفور من ظلمة الزنزانة إلى ضوء الشمس الدافئ اللامع، شعرتُ كما لو تم نقلي من الجحيم إلى الجنة. شعرت بقوة الله كما لم أشعر بها من قبل. أدركتُ حينها أنني وحدي المسؤول عن كل مشاكلي. علمتُ أنَّ الله بمحبته كان موجوداً لمساعدتي. منذ ذلك اليوم وحتى الآن، أصبحتُ حياتي خالية من القلق. عمري واحد وسبعون عاماً، وكانت أكثر عشرين دقيقة دراماتيكية ومجيدة في حياتي تلك التي قضيتها في الكنيسة ذلك الصباح؛ "الله سوف يعتني بك". تعلم (ج. س. بيني) التغلب على القلق على الفور تقريباً؛ لأنه اكتشف العلاج المثالي الوحيد.

"أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية لألکم کيس الملائمة أو أتنزه في الهواء الطلق" بقلم العقيد (إدي إيجان).

إنَّه محامي (نيويورك)، رئيس اللجنة الرياضية في ولاية (نيويورك)، بطل العالم الأولمبي السابق في الوزن الخفيف والثقيل. عندما أجد نفسي قلقاً وأدور عقلياً في دوائر لا نهاية لها مثل الجمل الذي يدير عجلة مائية في (مصر)، فإنَّ التمرين البدني الجيد يساعدني في طرد تلك الكآبة بعيداً. قد

أمارس رياضة الجري أو التنزه سيراً على الأقدام لمسافات طويلة في الريف، أو قد أمارس رياضة الملاكمة لمدة نصف ساعة أو تنس الاسكواش في صالة الألعاب الرياضية. وأياً كان الأمر، فإنّ التمارين البدنية تعمل على تنقية ذهني. وفي عطلة نهاية الأسبوع، أمارس الكثير من الرياضة البدنية، مثل الجري حول ملعب الجولف، أو لعب كرة المضرب، أو قضاء عطلة نهاية الأسبوع في التزلج في جبال (أديرونداكس). ومن خلال إرهاق جسدي، يحصل ذهني على قسط من الراحة من المشاكل النظامية، بحيث عندما أعود إليها، يتمتع ذهني بحيوية وقوة جديدة. في كثير من الأحيان في (نيويورك)، حيث أعمل، تتاح لي الفرصة لقضاء ساعة في صالة الألعاب الرياضية بنادي (بيل). لا يمكن لأي رجل أن يقلق أثناء لعب تنس الاسكواش أو التزلج. فهو مشغول للغاية بحيث لا يمكنه القلق. تتحول الجبال الضخمة من المشاكل العقلية إلى تلال صغيرة تتلاشى بسرعة من خلال الأفكار والأفعال الجديدة. أجد أنّ أفضل ترياق للقلق هو ممارسة الرياضة. استخدم عضلاتك أكثر وعقلك أقل عندما تشعر بالقلق، وسوف تتفاجأ بالنتيجة، سيختفي القلق عندما تبدأ بممارسة الرياضة.

كنتُ "الدمار المثير للقلق من جامعة فرجينيا للتكنولوجيا" بقلم (جيم بيردسال).

منذ سبعة عشر عامًا، عندما كنتُ في الكلية العسكرية في (بلاكس بيرج، فيرجينيا)، كنتُ معروفًا باسم "الدمار المثير للقلق من جامعة فرجينيا للتكنولوجيا". كنتُ أشعر بالقلق الشديد لدرجة أنني كنتُ أمرض في كثير من الأحيان. في الواقع، كنتُ مريضًا بشدة لدرجة أنني حجزتُ سريرًا عاديًا في مستوصف الكلية في جميع الأوقات. عندما رأني الممرضة قادمًا، كانتُ تركض وتعطيني خافضًا لضغط الدم. كنتُ قلقًا بشأن كل شيء. في بعض الأحيان كنتُ أنسى ما كنتُ أقلق عليه. لقد شعرتُ بالقلق من الخوف من أن يتم طردي من الكلية بسبب درجاتي المنخفضة. لقد فشلتُ في اجتياز امتحاناتي في الفيزياء والمواد الأخرى أيضًا. كنتُ أعلم أنه يجب عليّ الحفاظ على متوسط درجات (٧٥-٨٤). كنتُ قلقًا على صحتي، بشأن نوبات عسر الهضم الحاد المؤلمة، وبسبب الأرق الذي أعانيه. كنتُ قلقًا بشأن الأمور المالية بشدة لأنني لم أتمكن من شراء الحلوى لخليتي أو اصطحابها إلى الحفلات الراقصة كلما أردتُ ذلك. كنتُ قلقًا من أن تتزوج أحد الطلاب الآخرين. كنتُ في حالة من الإرهاق ليلاً ونهارًا بسبب عشرات المشاكل غير الملموسة. في حالة من اليأس، سكبْتُ مشاكلي على البروفيسور (ديوك بيرد)، أستاذ إدارة الأعمال في معهد (فينسنت) للسياسة العامة، إنَّ الخمس عشرة دقيقة التي قضيتها مع البروفيسور (بيرد) ساعدتني كثيرًا في تحسين صحتي وأشعرتني بالسعادة أكثر من كل السنوات الأربع التي قضيتها في الكلية. قال: "جيم يجب عليك أن تجلس وتواجه الحقائق. إذا كرستَ نصف الوقت

والطاقة لحل مشاكلك كما تفعل بشأن القلق، فلن يكون لديك أي قلق. إنَّ القلق مجرد عادة سيئة تعلمتها".

أعطاني ثلاث قواعد للتخلص من عادة القلق:

القاعدة الأولى: اكتشف بدقة ما هي المشكلة التي تقلقك.

القاعدة الثانية: اكتشف سبب المشكلة.

القاعدة الثالثة: افعل شيئاً بناءً على الفور لحل المشكلة.

عندما أنظر إلى الأمر الآن، أستطيع أن أرى أنَّ مشكلتي كانت مشكلة ارتباك، وعدم الرغبة في العثور على أسباب قلقي ومواجهتها بشكل واقعي. لقد تعلم (جيم بيردسال) أن يتوقف عن القلق لأنَّه قام بتحليل مشاكله.

"لقد عشتُ هذه الجملة" بقلم الدكتور (جوزيف. ر. سيزو).

إنَّه رئيس مدرسة (نيو برونزويك) اللاهوتية (أقدم مدرسة لاهوتية في الولايات المتحدة، تأسست عام ١٧٨٤م). منذ سنوات مضت، في يوم من عدم اليقين وخيبة الأمل، عندما بدتُ حياتي كلها وكأنَّها غارقة في قوى خارجة عن إرادتي، في صباح أحد الأيام، فتحتُ العهد الجديد بشكل عرضي، ووقعتُ عيني على هذه الجملة: "الذي أرسلني هو معي، ولم يتركني الله وحدي". ولم تعد حياتي كما كانت منذ ذلك الحين. في تلك الساعة، أصبح

كل شيء بالنسبة لي مختلفاً إلى الأبد بعد ذلك. لنفترض أنّه لم يمر يوم دون أن أكرره على نفسي. لقد جاء إليّ كثيرون للحصول على المشورة خلال هذه السنوات، وكنتُ دائماً أرّد عليهم بهذا الجملة الداعمة. منذ تلك الساعة التي وقعتُ فيها عيني وأنا أعيش بهذه الجملة. مشيتُ بها ووجدتُ فيها سلامي وقوتي. إنّها بالنسبة لي جوهر الدين. إنّها تكمن في قاع كل شيء يجعل الحياة تستحق العيش. إنّ النص الذهبي لحياتي.

"لقد وصلتُ إلى القاع ونجوت" بقلم (تيد إريكسن).

(١٦. ٢٣٧، شارع جنوب كورنوتا، بيل فلاور، كاليفورنيا، شركة جنوب كاليفورنيا التمثيلية الوطنية للصقل والختم). اعتدتُ أن أكون "مصاباً بالقلق الشديد". ولكن لم يعد الأمر كذلك. في صيف عام (١٩٤٢م)، مررتُ بتجربة أبعدتِ القلق عن حياتي إلى الأبد، كما آمل. هذه التجربة جعلتُ كل المشاكل الأخرى تبدو صغيرة بالمقارنة معها. لسنوات كنتُ أرغب في قضاء الصيف على متن سفينة صيد تجارية في (ألاسكا)، لذلك قمتُ في عام (١٩٤٢م) بالتعاقد مع سفينة لصيد سمك السلمون بشباك الصيد بطول (٣٢) قدماً من (كودياك، ألاسكا). على متن سفينة بهذا الحجم، يوجد طاقم مكون من ثلاثة أفراد فقط: الربان الذي يقوم بالإشراف، والرجل الذي يساعد الربان، والعامل الذي يقوم بالعمل العام، وهو عادة إسكندنافية؛ أنا إسكندنافية،

يجب أن يتم صيد سمك السلمون بالشباك وفقاً لحركة المد والجزر، وكثيراً ما كنتُ أعمل لمدة عشرين ساعة من أصل أربعة وعشرون. لقد حافظتُ على هذا الجدول لمدة أسبوع، فعلتُ كل شيء لم يرغب أحد في القيام به. غسلتُ السفينة، وضعتُ المعدات جانباً. طبختُ على موقد صغير يعمل بالحطب في كوخ صغير حيث كادت الحرارة والأبخرة المنبعثة من المحرك أن تصيبني بالمرض. غسلتُ الأطباق، أصلحتُ القارب، قمتُ بإلقاء سمك السلمون من قاربنا إلى قارب ينقل السمك إلى مصنع تعليب. كانت قدمي مبللة دائماً بحذائي المطاطي. غالباً ما كانت أحذيتي تمتلئ بالماء، ولكن لم يكن لدي الوقت لإفراغهم. ولكن كل ذلك كان مجرد متعة مقارنة بعملتي الرئيسي، وهو سحب ما يسمى "حبل الفلين". هذه العملية تعني ببساطة وضع قدميك على جذع المركبة وسحب الفلينات وحزام الشبكة. على الأقل، هذا ما يفترض بك القيام به. لكن، في الواقع، كانت الشبكة ثقيلة جداً لدرجة أنني عندما حاولتُ أن أسحبها للدخل، لم تتحرك. ما حدث بالفعل هو إنه أثناء محاولتي سحب حبل الفلين، قمتُ بالفعل بسحب القارب. لقد قمتُ بسحبها بقوتي الخاصة، حيث بقيت الشبكة في مكانها. لقد فعلتُ كل هذا لأسابيع متواصلة، لقد كان الأمر على وشك النهاية بالنسبة لي، كنتُ أتألم بشدة، لقد شعرتُ بالألم في كل أنحاء جسدي. كنتُ أتألم لعدة أشهر وعندما أتحت لي الفرصة أخيراً لأستريح، نمتُ على فراش رطب مكس فوق خزانة. لقد تم تحذيري من الإرهاق التام. أنا سعيد الآن لأنني اضطررتُ

إلى تحمل كل هذا الألم والإرهاق لأنه ساعدني على التوقف عن القلق. كلما واجهت مشكلة الآن، بدلاً من القلق بشأنها، أقول لنفسِي: "إريكسن، هل يمكن أن يكون هذا سيئاً مثل سحب جبل الفلين؟" ويجيب (إريكسن) دائماً: "كلا، لا شيء يمكن أن يكون بهذا السوء!". لذا فإنني أبتهج وأتعامل مع الأمر بشجاعة. وأعتقد أنه من الجيد أن نتحمل تجربة مؤلمة من حين لآخر، ومن الجيد أن نعرف أننا وصلنا إلى القاع ونجونا. وهذا يجعل كل مشاكلنا اليومية تبدو سهلة بالمقارنة مع ذلك.

"كنتُ أحد أكبر الحمقى في العالم" بقلم (يرسي. هـ. وايتنج).

إنَّه المدير الإداري لشركة (ديل كارنيجي) التي تقع (٥٠ شرق، شارع ٤٢، نيويورك)، لقد مُتُّ مرات أكثر بسبب أمراض مختلفة أكثر من أي رجل آخر، حيًّا أو ميتًا، أو نصف ميت. لم أكن شخصًا عاديًا يعاني من الوسواس المرضي. كان والدي يمتلك صيدلية، وقد نشأتُ فيه عمليًّا. كنتُ أتحدث إلى الأطباء والممرضات كل يوم، لذلك كنتُ أعرف أسماء وأعراض أمراض أكثر خطورة من عامة الناس. لم أكن مريضًا فعليًّا بل كنتُ أعاني من أعراضه! يمكن أن أشعر بالقلق لمدة ساعة أو ساعتين بسبب مرض ما ثم أعاني عمليًّا من جميع الأعراض التي يعاني منها شخص كان يعاني منه. وأذكر ذات مرة أنه في (جريت بارينجتون، ماساتشوستس)، البلدة التي كنتُ

أعيش فيها، انتشر فيها وباء الخناق الشديد إلى حد ما. في صيدلية والدي، كنت أبيع الأدوية يومًا بعد يوم للأشخاص الذين يأتون من المنازل الموبوءة. ثم جاءني المرض الذي كنت أخشاه؛ لقد أصبت بالخناق بنفسِي. كنت متأكدًا من إصابته به. ذهبت إلى السرير وقلقتُ على نفسي بشأن الأعراض المعتادة، وطلبتُ الطبيب. نظر إليّ وقال: "نعم يا بيرسي، لقد أصبتَ به". لقد خفف ذلك من حدة روعي. لم أكن خائفًا أبدًا من أي مرض عندما أصبتُ به، لذا استدرتُ وذهبتُ إلى النوم. وفي صباح اليوم التالي كنتُ بصحة جيدة. لقد تميزتُ لسنوات عديدة وحصلتُ على الكثير من الاهتمام والتعاطف من خلال التخصص في مرض غير عادي ورهيبة، توفيتُ عدة مرات بسبب الكزاز ورهاب الماء. وفي وقت لاحق، استقررتُ على الإصابة بالأمراض المعتادة، وتخصصتُ في السرطان والسل. يمكنني أن أضحك على ذلك الآن، لكنه كان مأساويًا في ذلك الوقت. ومع ذلك، يسعدني أن أبلغكم بالتقدم: في السنوات العشر الماضية، لم أمت ولو مرة واحدة. كيف توقفتُ عن الموت؟ عن طريق إبعاد نفسي عن تهياتي السخيفة. في كل مرة كنتُ أشعر بأعراض غريبة تظهر عليّ، كنتُ أضحك على نفسي وأقول: "انظر هنا يا وايتنج، لقد كنتَ تموت بسبب مرض قاتل تلو الآخر منذ عشرين عامًا، ومع ذلك فأنت لا تزال في صحة ممتازة اليوم. قبلتُك شركة تأمين مؤخرًا للحصول على مزيد من التأمين. ألم يحن الوقت لتقف جانبًا وتضحك كثيرًا على أحقك المثير للقلق، ألم يحن الوقت يا وايتنج؟". سرعان ما اكتشفتُ أنني لا أستطيع القلق

على نفسي والضحك على نفسي. في الوقت نفسه، أصبحت أضحك على نفسي منذ ذلك الحين. المغزى من هذا هو: لا تأخذ نفسك على محمل الجد أكثر مما ينبغي. حاول "مجرد الضحك" على بعض مخاوفك السخيفة، وانظر إن كنت تستطيع أن تضحك عليها وتجعلها تختفي من الوجود.

"لقد حاولتُ دائماً إبقاء خط الإمدادات الخاص بي مفتوحاً" بقلم (جين أوتري).

إنه أشهر رعاة البقر المغنيين وأكثرهم شعبية في العالم. أعتقد أن معظم المخاوف تتعلق بالمشاكل العائلية والمالية. كنتُ محظوظاً بالزواج من فتاة من بلدة صغيرة في (أوكلاهوما)، كانت لها نفس خلفيتي وكانت لدينا أشياء مشتركة تتمتع بها. يحاول كلانا اتباع القاعدة الذهبية، لذلك حافظنا على مشاكلنا العائلية عند الحد الأدنى. لقد خفضتُ مخاوفي المالية إلى الحد الأدنى أيضاً عن طريق القيام بأمرين. أولاً، لقد اتبعتُ دائماً قاعدة النزاهة المطلقة بنسبة مائة بالمائة في كل شيء. عندما اقترضتُ المال، كنتُ أسدد كل قرش. هناك أشياء قليلة تسبب القلق أكثر من خيانة الأمانة. ثانياً، عندما بدأتُ مشروعاً جديداً، احتفظتُ دائماً بالورقة الرابعة. يقول الخبراء العسكريون أن المبدأ الأول لخوض المعركة هو إبقاء خط الإمدادات مفتوحاً. أنا أعتقد أن هذا المبدأ ينطبق على المعارك الشخصية بقدر ما ينطبق على المعارك العسكرية.

على سبيل المثال، عندما كنتُ فتى في (تكساس وأوكلاهوما)، رأيتُ بعض الفقر الحقيقي عندما دُمِرتِ البلاد بسبب الجفاف. كنّا نعاني من صعوبات كبيرة في بعض الأحيان لكسب لقمة العيش. كنّا فقراء للغاية لدرجة أنّ والدي كان يقود سيارته عبر البلاد في عربة مغطاة مع سلسلة من الخيول ويتبادل الخيول لكسب لقمة العيش. كنتُ أريد عمل أكثر موثوقية من ذلك. لذلك حصلتُ على وظيفة لدى وكيل محطة السكك الحديدية وتعلّمتُ إرسال البرقيات في وقت فراغي. لاحقًا، حصلتُ على وظيفة كعامل إغاثة لسكة حديد (فريسكو) تم إرسالني هنا وهناك وهناك لإغاثة وكلاء المحطة الآخرين الذين كانوا مرضى أو في إجازة أو كان لديهم عمل أكثر مما يمكنهم القيام به. كانت تلك الوظيفة تدفع (١٥٠) دولارًا شهريًا. لاحقًا، عندما بدأتُ في تحسين نفسي، اعتقدتُ دائمًا أنّ الوظيفة في السكك الحديدية تعني الأمان الاقتصادي. لذلك أبقيتُ الطريق مفتوحًا دائمًا للعودة إلى تلك الوظيفة. لقد كانتُ خط إمداداتي، ولم أقطع نفسي عنها أبدًا حتى استقررتُ في مكان جديد ومنصب أفضل. كنتُ في النهار أعمل في السكة الحديدية وفي الليل كنتُ أغني أغاني رعاة البقر في برنامج إذاعي يومي. لقد قمتُ بعمل عدد من التسجيلات مقابل خمسين دولارًا لكل منها، وأخيرًا حصلتُ على وظيفة غناء أغاني رعاة البقر عبر محطة إذاعة في (شيكاغو)، كان الراتب أربعين دولارًا في الأسبوع، بعد الغناء هناك أربع سنوات، ارتفع راتبي إلى تسعين دولارًا في الأسبوع، وحصلتُ على ثلاثمائة دولار أخرى من خلال

الظهور الشخصي كل ليلة في المسارح. ثم في عام (١٩٣٤م)، قرر منتجو هوليوود إنتاج أفلام رعاية البقر؛ لكنهم أرادوا نوعاً جديداً من رعاية البقر، رعاية بقر يمكنهم الغناء. وكان الرجل الذي كان يملك شركة التسجيلات الأمريكية أيضاً شريكاً في شركة (صور الجمهورية)، قال لشركائه: "إذا كنتم تريدون راعي بقر يغني، لقد حصلتُ على واحد يسجل لنا تسجيلات". وهكذا اقتحمتُ السينما. بدأتُ في تصوير أفلام رعاية البقر وهم يغنون مقابل مائة دولار في الأسبوع. كان لديّ شكوك جدية حول ما إذا كنتُ سأنجح في تلك الأفلام، ولكن لم أفلق. كنتُ أعلم أنه يمكنني دائماً العودة إلى وظيفتي القديمة. لقد تجاوز نجاحي في الأفلام أقصى توقعاتي. والآن أحصل على راتب قدره مائة ألف سنوياً بالإضافة إلى نصف إجمالي أرباح أفلامي. ومع ذلك، أدركتُ أنّ هذا الترتيب لن يستمر إلى الأبد. لكنني لستُ قلقاً. أعلم أنه بغض النظر عما يحدث، حتى لو خسرتُ كل دولار أملكه، يمكنني دائماً العودة إلى (أوكلاهوما) والحصول على وظيفة في شركة (فريسكو) للسكك الحديدية، لقد قمتُ بحماية خط الإمدادات الخاص بي.

"سمعتُ صوتاً في الهند" بقلم (ي. ستانلي جونز).

أحد أكثر المتحدثين ديناميكية في (أميركا) وأشهر المبشرين في جيله. لقد كرسْتُ أربعين عاماً من حياتي للعمل التبشيري في (الهند). في البداية،

وجدتُ صعوبة في تحمل الحرارة الشديدة بالإضافة إلى الإجهاد العصبي الناتج عن المهمة العظيمة التي كانت تنتظرني. في نهاية ثماني سنوات، كنتُ أعاني بشدة من الإرهاق العقلي والإرهاق العصبي لدرجة أنني انهرت، ليس مرة واحدة بل عدة مرات. وقد أمرتُ بأخذ إجازة لمدة عام في (أميركا). وعلى متن القارب العائد إلى (أميركا)، انهرتُ مرة أخرى أثناء إلقاءي كلمة في قداس صباح يوم الأحد على متن السفينة، ووضعني طبيب السفينة في الفراش لبقية الرحلة. وبعد عام من الراحة في (أميركا)، بدأتُ في العودة إلى (الهند)، لكنني توقفتُ في الطريق لعقد اجتماعات تبشيرية بين طلاب الجامعة في (مانिला). وفي خضم إجهاد هذه اللقاءات، انهرتُ عدة مرات. حذرني الأطباء من أنني إذا عدتُ إلى (الهند) فسوف أموت. وعلى الرغم من تحذيراتهم، واصلتُ طريقي إلى (الهند)، لكنني ذهبتُ وأنا أشعر بغمامة كثيفة تُخيم عليّ. وعندما وصلتُ إلى (بومباي)، كنتُ منهكًا للغاية لدرجة أنني ذهبتُ مباشرة إلى التلال واسترحتُ لعدة أشهر. ثم عدتُ إلى السهول لمواصلة عملي، ولكن دون جدوى؛ انهرتُ واضطرتُ إلى العودة إلى التلال لأخذ قسط من الراحة الطويلة مرة أخرى. نزلتُ مرة أخرى إلى السهول، ومرة أخرى شعرتُ بالصدمة والانكسار عندما اكتشفتُ أنني لا أستطيع تحمل الأمر. لقد كنتُ منهكًا عقليًا وعصبيًا وجسديًا. لقد استنفدتُ مواردِي تمامًا. كنتُ أخشى أن أتحوّل إلى حطام جسدي لبقية حياتي. إذا لم أحصل على مساعدة من مكان ما، أدركتُ أنني سأضطر إلى التخلي عن

حياتي التبشيرية، وأعود إلى (أميركا)، وأعمل في مزرعة لمحاولة استعادة صحتي. لقد كانت واحدة من أحلك ساعاتي. في ذلك الوقت كنتُ أعقد سلسلة من الاجتماعات في (لكناو). بينما كنتُ أصلي في إحدى الليالي، حدث شيء غير حياتي بالكامل. أثناء الصلاة، ولم أكن أفكر في نفسي بشكل خاص في ذلك الوقت، سمعتُ صوتًا يبدو أنه يقول: "هل أنت مستعد لهذا العمل الذي دعوتك إليه؟"، أجبتُ: "كلا يا رب، لقد انتهيتُ، لقد وصلتُ إلى نهاية مواردِي". أجاب الصوت: "إذا سلّمت ذلك إليّ ولم تقلق بشأنه، فسوف أعتني به". أجبت بسرعة: "يا رب، لقد أنهيتُ الصفقة هنا". لقد ساد سلام عظيم في قلبي وانتشر في كل كياني. لقد علمتُ بأنّ الأمر قد انتهى! لقد استحوذتُ عليّ الحياة، الحياة الوفيرة؛ لقد شعرتُ براحة شديدة لدرجة أنني لم ألمس الطريق إلا نادرًا بينما كنتُ أسير بهدوء إلى المنزل في تلك الليلة، كل شبر كان أرضًا مقدسة. لعدة أيام بعد ذلك لم أكن أعلم أنّ لديّ جسدًا. قضيتُ الأيام، أعمل طوال النهار وحتى الليل، وأذهب إلى وقت النوم وأتساءل لماذا بحق الجحيم يجب أن أذهب إلى السرير على الإطلاق، لأنّه لم يكن هناك أدنى أثر لأي نوع من التعب. بدا الأمر وكأنني ممسوس بالحياة والسلام والراحة من (المسيح) نفسه. وجاء السؤال حول ما إذا كان ينبغي عليّ أن أخبركم بهذا، وقد فعلت. وبعد ذلك كان الأمر إمّا أن أغرق أو أسبح أمام الجميع. لقد مرّت عشرات من السنوات الأكثر إرهاقًا في حياتي منذ ذلك الحين، لكن المشكلة القديمة لم تعد أبدًا. لم أتمتع بمثل هذه الصحة من

قبل. لكنها كانت أكثر من مجرد لمسة جسدية، يبدو أنني قد شكّلت حياة جديدة للجسد والعقل والروح. خلال السنوات العديدة التي مرّت منذ ذلك الحين، سافرتُ إلى جميع أنحاء العالم، وألقيتُ محاضرات بشكل متكرر ثلاث مرات يوميًا، ووجدتُ الوقت والقوة لكتابة كتاب (مسيح الطريق الهندي) وأحد عشر كتابًا آخر. ومع ذلك وفي خضم كل هذا، لم أفوت أي موعد أو حتى أتأخر عنه. المخاوف التي كانت تحاصرني ذات يوم لقد اختفت منذ فترة طويلة، والآن، في عامي الثالث والستين، أنا مملوء بالحياة الوفيرة وفرح الخدمة والعيش للآخرين.

"عندما جاء عمدة المدينة إلى الباب الأمامي لمنزلي" هومير كروي.

إنّه روائي، يسكن في (١٥٠ شارع بينهيرست، نيويورك). حدثت اللحظة الأكثر مرارة في حياتي في أحد أيام عام (١٩٣٣م)، عندما دخل عمدة المدينة من الباب الأمامي وخرجتُ أنا من الخلف. لقد فقدتُ منزلي في (١٠ طريق ستانديش، فورست هيلز، لونغ آيلاند)، حيث ولد أطفالي وحيث عشتُ أنا وعائلتي لمدة ثمانية عشر عامًا. لم أتخيل قط أنّ هذا يمكن أن يحدث لي. قبل اثني عشر عامًا، اعتقدتُ أنني كنتُ جالسًا على قمة العالم. لقد بعثُ حقوق الفيلم لروايتي (غرب برج المياه) بأعلى سعر في (هوليوود). عشتُ في الخارج مع عائلتي لمدة عامين. قضينا الصيف في (سويسرا) وقضينا الشتاء

في (الريفيرا) الفرنسية، تمامًا مثل الأثرياء العاطلين هن العمل. قضيتُ ستة أشهر في (باريس) وكتبتُ رواية بعنوان (كان عليهم أن يروا باريس). ظهر (ويل روجرز) في النسخة السينمائية من الرواية. كان هذا أول فيلم له. تلقيتُ عروضًا مغرية للبقاء في (هوليوود) وكتابة العديد من أفلام (ويل روجرز). لكنني لم أفعل ذلك، لقد عدتُ إلى (نيويورك)، وبدأتُ مشاكل! لقد اتضح لي ببطء أنَّ لديَّ قدرات كامنة كبيرة لم أقم بتطويرها من قبل. بدأتُ أتخيل نفسي رجل أعمال ماهر. لكن كيف يمكنني الحصول على المال لبدء مسيرتي المهنية المالية المذهلة؟ كان ذلك بسيطًا. لقد رهنْتُ منزلي، واشترتُ بعضًا من أفضل قطع الأراضي المخصصة للبناء في (فورست هيلز). كنتُ سأحتفظ بهذه الأرض حتى تصل إلى سعر خيالي، ثم أبيعها وأعيش في ترف، لكن فجأة، اجتاحني الكساد الكبير مثل إعصار (كانساس) وهزني كما يهز الإعصار حظيرة الدجاج. كان عليَّ أن أدفع (٢٢٠) دولارًا شهريًا في تلك القطعة الجيدة من الأرض، كما كان عليَّ أن أستمِر في سداد أقساط منزلنا الحالي المرهون والعثور على ما يكفي من الطعام. كنتُ قلقًا، حاولتُ أن أكتب مقالات فكاكية للمجلات، لكن بدتُ محاولاتي الفكاكية أشبه برثاء (إرميا)! لم أتمكن من بيع أي شيء. الرواية التي كتبتها فشلت، نفدتُ أموالي، لم يكن لدي أي شيء أستطيع أن أقترض منه سوى الآلة الكاتبة والحشوات الذهبية في أسناني، توقفتُ شركة الحليب عن توصيل الحليب. قامتُ شركة الغاز بإيقاف تشغيل الغاز. كان علينا شراء أحد تلك المواقد

الصغيرة للتخيم التي تراها في الإعلانات؛ لقد نفذ الفحم لدينا، ورفعت الشركة دعوى قضائية ضدنا. كانت المدفأة هي مصدر التدفئة الوحيد لدينا. كنت قلقًا للغاية لدرجة أنني لم أستطع النوم. كثيرًا ما كنت أستيقظ في منتصف الليل وأمشي لساعات لإرهاق نفسي حتى أستطيع النوم. لم أخسر الأرض الفارغة التي اشتريتها فحسب، لقد خسرت كل دماء قلبي التي سكبتها فيها. طبق البنك الرهن العقاري على منزلي ووضعني وعائلتي في الشارع. وبطريقة ما، تمكنا من الحصول على بضعة دولارات واستئجار شقة صغيرة. وانتقلنا إلى هناك في اليوم الأخير من عام (١٩٣٣م). بدأت أفكر في الأشياء الجميلة التي لم يأخذها مني الرهن العقاري. كنت لا أزال أتمتع بصحتي وأصدقائي، سأبدأ من جديد. كنت أستثمر في عملي الطاقة التي كنت أضعها في القلق. بدأ الوضع في التحسن. أنا أشعر بالامتنان تقريبًا الآن لأنني اضطررتُ إلى تحمل كل هذا البؤس؛ لقد أعطتني القوة والثبات والثقة. أعرف الآن ما يعنيه الوصول إلى القاع، أعلم أن هذا لا يقتلك، أعلم أننا نستطيع أن نتحمل أكثر مما نعتقد أننا نستطيع. ما هو المبدأ هنا؟ لا تحاول نشر نشارة الخشب. اقبل بالشيء المحتوم! إذا لم تتمكن من النزول إلى الأسفل، فيمكنك محاولة الصعود.

"أشد خصم قاتلته على الإطلاق هو القلق" بقلم (جاك ديمبسي).

خلال مسيرتي في الحلبة، وجدتُ أنَّ القلق القديم كان خصماً أقوى تقريباً من ملاكمي الوزن الثقيل الذين واجهتهم. أدركتُ أنه ينبغي أن أعلم التوقف عن القلق، وإلاَّ فإنَّ القلق سوف يستنزف حيويتي ويقوض نجاحي. لذلك، شيئاً فشيئاً، قمتُ بوضع نظام لنفسي. وإليك بعض الأشياء التي قمتُ بها:

١- للحفاظ على شجاعتي في الحلبة، كنتُ أُلقي لنفسي حديثاً تحفيزياً أثناء القتال. على سبيل المثال، بينما كنتُ أقاتل (فيربو)، ظلمتُ أقول مراراً وتكراراً: "لن يوقفني شيء، لن يؤذي، لن أشعر بضرباته، لن أتأذى، سأستمر معها حدث". الإدلاء بتصريحات إيجابية كهذه لنفسي، والتفكير بأفكار إيجابية، ساعدني كثيراً. حتى أنَّ ذلك جعل ذهني مشغولاً للغاية لدرجة أنني لم أشعر بالضربات. خلال مسيرتي المهنية، تعرضتُ إلى الكثير من الضربات القوية؛ لكنني لم أشعر بها. كان هناك فقط ضربة واحدة شعرتُ بها حقاً، في تلك الليلة التي كسر فيها (ليستر جونسون) ثلاثة من أضلاعي لم تؤلمني اللكمة أبداً، لكنها أثرتُ على تنفسي. أستطيع أن أقول بصراحة أنني لم أشعر أبداً بأي ضربة أخرى تلقيتها في الحلبة.

٢- الشيء الآخر الذي فعلته هو أنني واصلتُ تذكير نفسي بعدم جدوى القلق. معظم قلقي كان قبل المباريات الكبرى، أثناء خضوعي للتدريب. كنتُ أظل مستيقظاً في كثير من الأحيان لساعات طويلة، أنقلب وأشعر بالقلق، ولا أتمكن من النوم. كنتُ أقلق خوفاً من كسر يدي أو التواء

كاحلي أو جرح عيني بشدة في الجولة الأولى. عندما وصلتُ إلى هذه الحالة من التوتر، اعتدْتُ أن أنهض من السرير وأنظر في المرآة وأتحدث إلى نفسي جيداً، كنتُ أقول: "يا لك من أحمق، فأنت تقلق بشأن شيء لم يحدث وقد لا يحدث أبداً. إنّ الحياة قصيرة، ليس لديّ سوى بضعة سنوات لأعيشها، لذلك يجب أن أستمتع بالحياة". ظللتُ أقول لنفسي: "ليس هناك شيء مهم سوى صحتي، ليس هناك شيء مهم سوى صحتي". لقد ظللتُ أذكر نفسي بأنّ قلة النوم والقلق سيدمران صحتي. لقد وجدتُ أنّه من خلال قول هذه الأشياء لنفسي مراراً وتكراراً، ليلة بعد ليلة، عامّاً بعد عام، فقد تغلغلتُ في النهاية تحت جلدي، وتمكنتُ من التخلص من همومي مثل الكثير من الماء.

٣- الشيء الثالث والأفضل الذي قمتُ به هو الصلاة! أثناء تدريبي لنزال، كنتُ دائماً أُصليّ عدة مرات في اليوم. عندما كنتُ في الحلبة، كنتُ أُصليّ دائماً قبل أن يدق الجرس في كل جولة. وقد ساعدني ذلك على القتال بشجاعة وثقة. لم أذهب أبداً إلى السرير في حياتي دون أن أتلو صلاة؛ ولم أتناول وجبة قط حياتي دون أن أشكر الله عليها أولاً. هل استُجيب لصلواتي؟ الآلاف من المرات!

"دعوتُ الله أن يبقيني خارج دار الأيتام" بقلم (كاثلين هالتر).

إنّها ربة منزل، تعيش في (١٠٧٤ روث، المدينة الجامعية ١٤، ميسوري)

عندما كنتُ طفلة صغيرة، كانتُ حياتي مليئةً بالربح. وكانتُ والدتي تعاني من مشاكل في القلب. في اليوم التالي في أحد الأيام، رأيتهَا يُغمى عليها وتسقط على الأرض. كنّا جميعًا نخشى أنّها ستموت، وكنتُ أعتقد أنّ جميع الفتيات الصغيرات اللاتي ماتت أمهاتهن يتم إرسالهن إلى دار الأيتام (سنترال ويسليان)، يقع في بلدة (وارينتون) الصغيرة بولاية (ميسوري)، حيث كنّا نعيش. كنتُ أخشى فكرة الذهاب إلى هناك، وعندما كنتُ في السادسة من عمري كنتُ أُصلي باستمرار: "يا إلهي، من فضلك دع والدتي تعيش حتى أبلغ من العمر ما يكفي لعدم الذهاب إلى دار الأيتام". وبعد عشرين عامًا، تعرض شقيقي (ماينر) لإصابة فظيعة وعانى من آلام شديدة حتى توفي بعد عامين. لم يستطع إطعام نفسه أو الثقلب في السرير. ولتخفيف آلامه، كان عليّ أن أحقنه بدواء المورفين كل ثلاث ساعات، ليلاً ونهارًا. فعلتُ هذا لمدة عامين. كل هذه المشاكل، فعلتُ شيئين مما منعني من الانغماس في الشفقة على الذات والقلق وفساد حياتي بالاستياء. أولاً، كنتُ أشغل نفسي بتدريس الموسيقى من اثنتي عشرة إلى أربع عشرة ساعة يوميًا، لذلك لم يكن لدي سوى القليل من الوقت للتفكير في مشاكلي؛ وعندما كنتُ أشعر بالرغبة في الشفقة على نفسي، ظللتُ أقول لنفسي مرارًا وتكرارًا: "الآن، استمعي، طالما أنّك تستطيعين المشي وإطعام نفسك ولا تعاني من الألم الشديد، فيجب أن تكوني أسعد شخص في العالم. مهما حدث، لا تنسي ذلك أبدًا ما دمتِ على قيد الحياة! أبدًا! أبدًا!". كنتُ مصممة على بذل كل ما في وسعي لتنمية

سلوك لا إرادي ومستمر من الامتنان للنعم الكثيرة التي حصلت عليها. وفي كل صباح، عندما أستيقظ، أشكر الله على أنّ الظروف لم تكن أسوأ مما كانت عليه؛ وقد قررت على الرغم من مشاكلي، سأكون أسعد شخص في (واريتون) بولاية (ميسوري). لقد طبّقت هذه الفتاة مبادئ موصوفين في هذا الكتاب: لقد بقيت مشغولة للغاية بحيث لا تقلق، وكانت تعدّ النعم التي حصلت عليها. قد يكون نفس الأسلوب مفيداً لك.

"كنتُ أتصرف مثل امرأة هستيرية" بقلم (كاميرون شيب).

كنتُ أعمل بسعادة بالغة في قسم الدعاية في استوديو الأخوة (ورنر) في (كاليفورنيا) لعدة سنوات. كنتُ كاتب مقالات، كتبتُ قصصاً للصحف والمجلات عن نجوم شركة الأخوة (ورنر). وفجأة، تمّت ترقيتي؛ وتم تعييني كمساعد لمدير الدعاية. في واقع الأمر، حدث تغيير في السياسة الإدارية، وحصلتُ على لقب مثير للإعجاب، مساعد إداري. وقد أعطاني هذا مكتباً ضخماً به ثلاثة طاولات، وسكرتيرتين، ومسؤولية كاملة عن طاقم عمل مكون من خمسة وسبعين كاتباً والمستثمرين وموظفي الإذاعة. لقد تأثرتُ كثيراً، خرجتُ مباشرة واشتريتُ بدلة جديدة. حاولتُ التحدث باحترام، قمتُ بإعداد أنظمة حفظ الملفات، واتخذتُ القرارات بحزم، وتناولتُ وجبات غداء سريعة. لقد كنتُ مقتنعاً بأنّ سياسة العلاقات العامة

التي تنتهجها شركة الأخوة (ورنر) برمتها قد نزلت على كتفي. وفي أقل من شهر أدركت أنني مصاب بقرحة في المعدة. من المحتمل أن يكون السرطان وراء ذلك. أحببت القيام بهذا العمل، وأحبّ مقابلة أصدقائي في اجتماعات النقابة. لكن هذه الاجتماعات أصبحت مثيرة للرعب. بعد كل اجتماع، كنتُ أمرض بشدة. في كثير من الأحيان، اضطررتُ إلى إيقاف سيارتي في طريقي إلى المنزل، لتجميع شتات نفسي لأتمكن من مواصلة القيادة. بدا أن هناك الكثير ممّا يجب القيام به، ويوجد القليل من الوقت للقيام بذلك. قد كان هذا المرض الأكثر إيلاماً في حياتي كلها. كنتُ أشعر أن هناك دائماً قبضة مشدودة على أعضائي الحيوية، لقد فقدتُ وزني، لم أستطع النوم، وكان الألم مستمراً، فذهبتُ إلى طبيب مشهور في الطب الباطني، تحدثتُ مع هذا الطبيب لفترة وجيزة فقط، وهو ما يكفي بالنسبة لي لأخبره أين أتألم وماذا أفعل من أجل لقمة العيش. لقد بدا مهتماً بعملتي أكثر من مرضي، ولكن سرعان ما تمتّ طمأنيتي، لمدة أسبوعين، يومياً، كان يجري لي الاختبارات وبعض الصور الشعاعية. ثم طلب مني القدوم إليه، وقال لي: لقد مررنا بهذه الاختبارات الشاملة، لقد كانت ضرورية للغاية، على الرغم من أنني علمتُ بالطبع بعد فحصي السريع الأول أنك لا تعاني من قرحة في المعدة؛ لكنني كنتُ أعلم، لأنك من هذا النوع من الرجال ولأنك تقوم بهذا النوع من العمل، فلن تصدقني إلا إذا أريتك إياها، دعني أريك". لذا أراني الصور الشعاعية وشرحتها، لقد أظهر لي أنني لا أعاني من أي قرحات. قال الطبيب:

"الآن، إليك الوصفة الطبية: لا تقلق. إذا لم تتمكن من ذلك سأعطيك بعض الحبوب المساعدة، فإنها لن تؤذي، لكنّها ستريحك دائماً؛ ولكن تذكر أنّك لا تحتاج إليها، كل ما عليك فعله هو التوقف عن القلق". لقد تناولتُ الحبوب لعدة أسابيع، كلما شعرتُ بالقلق، لقد نجحتُ، وشعرتُ بالتحسن في الحال، لكنني شعرتُ بالسخافة عند تناول هذه الحبوب، فأنا رجل قوي جسدياً، ومع ذلك كنتُ أتناول حبوباً بيضاء صغيرة لأريح نفسي، كنتُ أتصرف مثل امرأة هستيرية. عندما سألني أصدقائي عن سبب تناولي للحبوب، شعرتُ بالخجل من قول الحقيقة. وبدأتُ بالضحك على نفسي تدريجياً. قلتُ: "انظر هنا، كامرون شيب، أنت تتصرف كالأحمق. أنت تأخذ نفسك وأنشطتك الصغيرة بجدية أكثر ممّا ينبغي. انظر إلى (العميد مارشال والأدميرال كينج، إنهم يديرون الحرب دون تناول الحبوب. وحتى الآن لا تستطيع القيام بعملك دون تناول أقراص بيضاء صغيرة للحفاظ على معدتك من الالتواء والتقلب مثل إعصار كانساس". بدأتُ أشعر بالفخر لأنني تمكنتُ من العيش بدون الحبوب. وبعد فترة قصيرة، أُلقيتُ الحبوب في البالوعة وأعود إلى المنزل كل ليلة في الوقت المناسب لأخذ قيلولة صغيرة قبل العشاء وبدأتُ أعيش حياة طبيعية تدريجياً. ولم أعد أبداً لرؤية ذلك الطبيب. لكنني مدين له بالكثير، لقد علمني أن أضحك على نفسي. لكنني أعتقد أنّ الشيء الماهر الذي فعله حقاً هو الامتناع عن السخرية مني، والامتناع عن إخباري أنّه ليس لديّ ما يدعو للقلق، لقد أخذني على محمل الجد. لكنّه كان يعلم حينها،

كما أعلم الآن، أن العلاج لم يكن في تلك الحبوب الصغيرة السخيفة، بل كان العلاج في تغيير سلوكي العقلي. المغزى من هذه القصة هو أن العديد من الرجال الذين يتناولون الحبوب الآن سيكون من الأفضل لهم قراءة الفصل السابع، والاسترخاء.

"لقد تعلمتُ التوقف عن القلق من خلال مشاهدة زوجتي وهي تغسل الأطباق" بقلم القس (ويليام وود).

شارع (هيرلبرت، شارليفوا، ميشيغان) قبل بضع سنوات، كنتُ أعاني بشدة من آلام في معدتي. كنتُ أستيقظ مرتين أو ثلاث مرات كل ليلة، غير قادر على النوم بسبب هذه الآلام الرهيبة. لقد شاهدتُ والذي يموت بسرطان المعدة، وخشيتُ أن أكون أنا أيضاً مصاباً بسرطان المعدة، أو على الأقل، قرحة المعدة. لذلك ذهبتُ إلى عيادة (بيرن) في (بيتوسكي، ميشيغان)، لإجراء الفحص. قام الدكتور (ليلجا)، أخصائي في أمراض المعدة، بفحصي بالمنظار وأخذ صورة شعاعية لمعدتي. أعطاني دواء يجعلني أنام وأكد لي أنني لا أعاني من قرحة في المعدة أو سرطان. وقال أن آلام معدتي كانت بسبب التوترات النفسية. وبما أنني قس، كان أحد أسئلته الأولى: "هل لديك شخص غريب الأطوار في مجلس كنيستك؟" أخبرني بما كنتُ أعرفه بالفعل؛ كنتُ أحاول أن أفعل الكثير. بالإضافة إلى وعظي كل

يوم أحد وتحمل أعباء الأنشطة المختلفة للكنيسة، كنتُ أيضًا رئيسًا للصليب الأحمر، ورئيس منظمة (كيوانيس). كما كنتُ أتولى القيام بجنازتين أو ثلاث جنازات كل أسبوع وعدد من الأنشطة الأخرى. كنتُ أعمل تحت ضغط مستمر، لم أستطع الاسترخاء أبدًا. كنتُ دائمًا متوترًا، ومتسرعًا، ومنفعلًا. وصلتُ إلى النقطة التي شعرتُ فيها بالقلق بشأن كل شيء، كنتُ أعيش في تردد مستمر. كنتُ أشعر بألم شديد لدرجة أنني تصرفُ بكل سرور بناءً على نصيحة الدكتور (ليلجا)، حيث اخترتُ يوم الاثنين كإجازة من كل أسبوع، وبدأتُ بالتخلص من المسؤوليات والأنشطة المختلفة. كما قمتُ بتجميع مخاوفي وتخلصتُ منها، كما أُلقيتُ بعض القمامة في سلة المهملات. وفي أحد الأيام، بينما كنتُ أجفف الأطباق عندما كانتُ زوجتي تغسلها، خطرَتْ ببالي فكرة أخرى، كانتُ زوجتي تغني وهي تغسل الأطباق، فقلتُ لنفسِي: "انظر يا بيل، كم هي سعيدة زوجتك، قد تزوجنا منذ ثمانية عشر عامًا، وكانتُ تغسل الأطباق طوال ذلك الوقت. لنفترض أنها عندما تزوجنا نظرتُ إلى الأمام ورأتُ كل الأطباق التي كان عليها أن تغسلها خلال تلك السنوات الثماني عشرة الممتدة للأمام، فستكون تلك الكومة من الأطباق القذرة أكبر من الحظيرة. فإنَّ مجرد التفكير في الأمر سيكون مرعبًا لأي امرأة". فقلتُ في نفسي: السبب الذي يجعل زوجتي لا تعترض على غسل الصحون هو أنها تغسل صحون يوم واحد فقط في كل مرة. علمًا ما هي مشكلتي، كنتُ أحاول غسل أطباق اليوم، وأطباق الأمس، والأطباق التي لم تكن متسخة بعد،

رأيتُ كم كنتُ أتصرف بحماقة. كنتُ أقف على المنبر، صباح يوم الأحد، أخبر الآخرين كيف يعيشون، ومع ذلك، كنتُ أعيش حياة متوترة، قلقة، ومتسارعة. شعرتُ بالخجل من نفسي. لم تعد المخاوف تزعجني الآن. لم أعد أشعر بالآلام المعدة بعد الآن، لا مزيد من الأرق، سأقوم الآن بتجميع مخاوف الأمس وإلقائها في سلة المهملات، وقد توقفتُ عن محاولة غسل أطباق الغد المتسخة اليوم. هل تذكر عبارة مقتبسة سابقًا في هذا الكتاب؟ "إنَّ حمل الغد، المضاف إلى حمل الأمس، الذي يحمله اليوم، يجعل الأقوى يتعثّر". لماذا حتى تحاول ذلك؟

"لقد وجدتُ الجواب - ابق مشغولاً!" بقلم (ديل هيوز).

إنَّه محاسب عام، يسكن في (٦٠٧ شارع جنوب إقليدس، باي سيتي، ميشيغان) في عام (١٩٤٣م). وصلتُ إلى مستشفى المحاربين القدامى في (ألبوكيرك، نيو مكسيكو)، مصابًا بثلاثة أضلاع مكسورة وثقب في الرئة. حدث هذا أثناء تدريب هبوط برمائي لمشاة البحرية قبالة جزر (هاواي). كنتُ أستعد للقفز من المركب إلى الشاطئ، عندما اجتاحت أمواج كبيرة المركب، ورفعته، وأفقدتني توازني وحطمتني على الرمال. لقد سقطتُ بقوة لدرجة أنَّ أحد أضلعي المكسورة ثقبَ رئتي اليمنى. بعد قضاء ثلاثة أشهر في المستشفى، تلقيتُ أكبر صدمة في حياتي. أخبرني الأطباء أنني لم أظهر

أي تحسن على الإطلاق. وبعد تفكير جدّي، أدركتُ أنّ القلق يمنعني من التعافي. لقد اعتدتُ على حياة نشطة للغاية، وخلال هذه الأشهر الثلاثة كنتُ مستلقيًا على ظهري لمدة أربع وعشرين ساعة يوميًا، حيث لا يوجد ما تفعله سوى التفكير. كلما فكرتُ أكثر، كلما زاد قلقي، كنتُ قلقًا حول ما إذا كنتُ سأتمكن من أخذ مكاني في العالم. كنتُ قلقًا ما إذا كنتُ سأبقى مُقعّدًا لبقية حياتي، وما إذا كنتُ سأتمكن من الزواج وعيش حياة طبيعية. لقد حشّطُ طبيبي على نقلي إلى الجناح التالي، والذي كان يسمى (النادي الريفى). لأنّه كان يُسمح للمرضى بفعل أي شيء يرغبون بفعله تقريبًا. في جناح "النادي الريفى" هذا، أصبحتُ مهتمًا بلعبة الورق (البريدج). قضيتُ ستة أسابيع في تعلم اللعبة ولعب البريدج مع الزملاء الآخرين وقراءة كتب (كولير تسون) عن (البريدج). وبعد ستة أسابيع، كنتُ أَلعب كل مساء تقريبًا طيلة ما تبقى من إقامتي في المستشفى، أصبحتُ أيضًا مهتمًا بالرسم بالألوان الزيتية، وتعلّمتُ هذا الفن على يد مدرب بعد ظهر كل يوم من الساعة الثالثة إلى الخامسة. كانت بعض لوحاتي جيدة جدًا بحيث يمكنك تقريبًا تمييزها! كما جربتُ أيضًا فن نحت الصابون والخشب، وقرأتُ عددًا من الكتب حول هذا الموضوع ووجدته رائعًا. كنتُ مشغولًا للغاية لدرجة أنّه لم يكن لدي وقت للقلق بشأن حالتي الجسدية. حتى أنّي وجدتُ الوقت لقراءة كتب عن علم النفس قدمها لي الصليب الأحمر. وفي نهاية ثلاثة أشهر، جاء إليّ الطاقم الطبي بأكمله وهنأني على هذا النجاح، "تحقيق تحسن مذهل". كانت تلك

أجمل الكلمات التي سمعتها منذ أن ولدت. أردتُ أن أصرخ فرحًا. النقطة التي أحاول توضيحها هي: عندما لم يكن لديّ ما أفعله سوى الاستلقاء على ظهري والقلق بشأن مستقبل، لم أحقق أي تحسن على الإطلاق. كنتُ أسمع جسدي بالقلق، حتى الأضلاع المكسورة لا يمكن أن تلتئم. ولكن بمجرد أن أنقذتُ عقلي من خلال لعب الورق، ورسم اللوحات الزيتية، ونحت الخشب، أعلن الأطباء أنني حققتُ "تحسنًا مذهلاً". وأنا الآن أعيش حياة صحية طبيعية، ورثتي جيدة مثل رثيتك. هل تتذكر ما قاله (جورج برنارد شو)؟ "إن سر التعاسة هو أن يكون لديك وقت فراغ لتفكر فيما إذا كنتُ سعيدًا أم لا". حافظ على نشاطك، ابقَ مشغولاً!

"الوقت يحل الكثير من الأشياء" بقلم (لويس. ت. مونتانت الابن).

حلل مبيعات وتسويق يسكن في (١١٤ غرب شارع ٦٤، نيويورك)، لقد تسبب القلق في خسارة عشر سنوات من حياتي. كان ينبغي لتلك السنوات العشر أن تكون أكثر الأعوام إثارة وثراءً في حياة أي شاب، كانت السنوات من الثامنة عشرة إلى الثامنة والعشرين. أدركتُ الآن أن خسارة تلك السنوات لم تكن خطأ أحد بل خطأي. كنتُ قلقًا على كل شيء؛ وظيفتي، وصحتي، وعائلتي، وشعوري بالنقص. كنتُ خائفًا جدًا لدرجة أنني اعتدتُ عبور الشارع لتجنب مقابلة الأشخاص الذين أعرفهم. عندما

أقابل صديقاً في الشارع، كنتُ أظهار في كثير من الأحيان بعدم ملاحظته، لأنني كنتُ أخشى أن يتم تجاهلي. كنتُ خائفاً جداً من مقابلة غرباء، كنتُ أرتعب جداً من وجودهم لدرجة أنني خسرتُ في غضون أسبوعين ثلاث وظائف مختلفة لمجرد أنني لم أمتلك الشجاعة لإخبار أصحاب العمل الثلاثة المختلفين بما كنتُ أعرف أنني أستطيع القيام به. ثم في أحد الأيام منذ ثماني سنوات، لقد تغلبتُ على القلق في فترة ما بعد الظهر، ونادراً ما شعرتُ بالقلق منذ ذلك الحين. بعد ظهر ذلك اليوم كنتُ في مكتب رجل كان يعاني من مشاكل أكثر بكثير مما واجهته من قبل، ومع ذلك كان واحداً من أكثر الرجال الذين عرفتُهم مرحاً على الإطلاق. لقد جمع ثروة في عام (١٩٢٩م)، وخسر كل سنت. ثم جمع ثروة أخرى في عام (١٩٣٣م)، وخسرها؛ وثروة أخرى في عام (١٩٣٧م)، وخسرها أيضاً. عندما جلستُ في مكتبه في ذلك اليوم قبل ثماني سنوات، كنتُ أحسده وتمنيتُ أن يجعلني الله مثله. لقد أرسل لي رسالة تلقاها في ذلك الصباح وقال: "اقرأ ذلك". لقد كانت رسالة مغيظة، وتطرح عدة أسئلة محرجة. لو كنتُ قد تلقيتُ مثل هذه الرسالة، لكانتُ قد أدخلتني في حالة من الذهول. قلتُ: "(بيل)، كيف سترد عليه؟". قال (بيل): "حسناً، سأخبرك بسر صغير، في المرة القادمة عندما يكون لديك شيء يدعو للقلق، خذ قلم رصاص وقطعة من الورق، واجلس واكتب بالتفصيل فقط ما يقلقك، ثم ضع قطعة الورق هذه في الدرج الأيمن السفلي من مكتبك. انتظر بضعة أسابيع، ثم انظر إليها. إذا كان ما كتبته لا يزال يقلقك عند

قراءته، فأعد تلك القطعة من الورق إلى الدرج الأيمن السفلي. دعها تجلس هناك لمدة أسبوعين آخرين، ستكون آمنة هناك. لن يحدث شيء لذلك، ولكن في هذه الأثناء، قد يحدث الكثير للمشكلة التي تقلقك. لقد وجدتُ أنه إذا تحليتُ بالصبر فقط، فإنَّ القلق الذي يحاول مضايقتك غالبًا ما ينهار مثل بالون مثقوب". لقد تركتُ هذه النصيحة انطباعًا كبيرًا عندي. لقد كنتُ أستخدم نصيحة (بيل) منذ سنوات، ونتيجة لذلك، نادرًا ما أقلق بشأن أي شيء. الزمن يحل الكثير من الأشياء، وقد يحل الوقت أيضًا ما يقلقك اليوم.

"لقد تم تحذيري من محاولة التحدث أو حتى تحريك إصبع واحد" بقلم (جوزيف. ل. رايان).

مشرف القسم الخارجي، في شركة (الآلة الكاتبة الملكية، جودسون ٥١، روكفيل سنتر، لونغ آيلاند، نيويورك) منذ عدة سنوات كنتُ شاهدًا في دعوى قضائية سببتُ لي قدرًا كبيرًا من التوتر النفسي والقلق. وبعد أن انتهت القضية، وكنتُ عائدًا إلى منزلي في القطار، تعرضتُ لانهيار جسدي مفاجئ وعنيف، ومشكلة في القلب، وجدتُ أنه من الصعب أن أتنفس. وعندما عدتُ إلى المنزل، أعطاني الطبيب حقنة. ولم أكن موضعًا في السرير، ولم أتمكن من التحرك أبعد من أريكة غرفة المعيشة. وعندما استعدتُ وعبي رأيتُ أن كاهن الرعية كان موجودًا هناك بالفعل ليمنحني الغفران النهائي!

رأيتُ الحزن الشديد على وجوه عائلتي. كنتُ أعلم أنَّ ساعتني قد جاءت. لاحقاً، اكتشفتُ أنَّ الطبيب قد هباً زوجتي لحقيقة أنني ربما سأموت في أقل من ثلاثين دقيقة. كان قلبي ضعيفاً جداً لدرجة أنني حذرت من محاولة التحدث أو تحريك إصبع واحد. لم أكن قديساً قط، ولكنني تعلمتُ شيئاً واحداً ألا أجادل الله. لذلك أغلقتُ عيني، وقلتُ: "لتكن مشيئتُك، إن كان يجب أن تأتي الآن، لتكن مشيئتُك". بمجرد أن استسلمتُ لهذه الفكرة، بدا وكأنني استرخيتُ تماماً. اختفى الرعب الذي أصابني، وسألتُ نفسي بسرعة ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث الآن. حسناً، بدا أنَّ الأسوأ هو عودة محتملة للتشنجات، مع آلام مبرحة، عندها سيتهي كل شيء؛ سأذهب لمقابلة خالقي وسرعان ما سأنعم بالسلام. استلقيتُ على تلك الأريكة وانتظرتُ لمدة ساعة، لكن الآلام لم تعد. أخيراً، بدأتُ أسأل نفسي ماذا سأفعل في حياتي لو لم أمت الآن. قررتُ أن أبذل قصارى جهدي لاستعادة صحتي. سأتوقف عن إساءة معاملة نفسي بالتوتر والقلق وأعيد بناء قوتي. كان ذلك قبل أربع سنوات. لقد أعدتُ بناء قوتي إلى درجة أنَّ حتى طبيبي اندهش من ذلك، التحسن يظهر في تخطيط القلب الخاص بي. لم أعد أشعر بالقلق. لديّ شغف جديد في الحياة. لكن يمكنني أن أقول بصراحة أنني لو لم أواجه الأسوأ، وهو موتي الوشيك، ثم حاولتُ تحسينه، فلن أعتقد بأنني سأكون هنا اليوم، لو لم أتعامل مع الأسوأ، أعتقد أنني كنتُ سأموت من خوفي وهلعي. (رايان) على قيد الحياة اليوم لأنَّه استفاد من المبدأ الموصوف في الوصفة السحرية، واجه

أسوأ ما يمكن أن يحدث.

"أنا مقاوم عظيم" بقلم (أوردواي نيد).

إنّه رئيس مجلس التعليم العالي في (نيويورك). إنّ القلق عادة، تخلّيتُ عنها منذ فترة طويلة. أعتقد أنّ عادتي في الامتناع عن القلق ترجع إلى حد كبير إلى ثلاثة أشياء.

أولاً: أنا مشغول جدّاً بحيث لا أستطيع الانغماس في القلق الذي يدمر نفسي. لدي ثلاثة أنشطة رئيسية، يجب أن يكون كل منها عملاً بدوام كامل في حد ذاته. أقوم بإلقاء محاضرات لمجموعات كبيرة في جامعة (كولومبيا) وأنا أيضاً رئيس مجلس التعليم العالي في جامعة (كولومبيا) الجديدة، في مدينة (نيويورك). كما أنّني مسؤول عن قسم الكتاب الاقتصادي والاجتماعي بشركة النشر (هاربر وإخوانه). إنّ المطالب الملحة لهذه المهام الثلاث لا تترك لي الوقت للقلق والتوتر والدوران في دوائر.

ثانياً: أنا مقاوم عظيم، فعندما أنتقل من مهمة إلى أخرى، أطرّد كل أفكار المتعلقة بالمشاكل التي كنتُ أفكر فيها سابقاً، وأجد أنّ الانتقال من نشاط إلى آخر أمر مخفّز ومنعش، وهذا يريحني، ويصفي ذهني.

ثالثاً: لقد اضطررتُ إلى تدريب نفسي على طرد كل هذه المشاكل من ذهني عندما أغلق مكتبي. فهي مستمرة دائماً. كل شخص لديه دائماً مجموعة

من المشاكل التي لم يتم حلها والتي تتطلب اهتمامه. إذا حملت هذه المشكلات معي إلى المنزل كل ليلة، وشعرتُ بالقلق بشأنها، فسوف أدمر صحتي؛ وبالإضافة إلى ذلك، سأدمر كل القدرة على التعامل معهم. (أوردواي تيد) هو الأستاذ الذي كتب عادات العمل الأربع الجيدة. هل تتذكر ما هي؟

"لو لم أتوقف عن القلق، لكنّ في قجري منذ زمن بعيد" بقلم (كوني ماك).
لقد كنْتُ في لعبة البيسبول الاحترافية لأكثر من ثلاثة وستين عامًا. عندما بدأت لأول مرة، في الثمانينات، لم أحصل على أي راتب على الإطلاق. لعبنا في قطع أرض خالية، وكُنّا نتعثر بعلب الصفيح وأطواق الخيول المهملة. كانتِ المكاسب ضئيلة جدًا بالنسبة لي، خاصة وأنّني كنْتُ السند الرئيسي لوالدي الأرملة وإخوتي وأخواتي الصغار. في بعض الأحيان، يضطر فريق الكرة إلى إعداد عشاء بالفراولة أو محار للاستمرار في اللعب. كان لديّ الكثير من الأسباب للقلق. أنا مدير البيسبول الوحيد الذي أنهى الموسم بالحصول على المركز الأخير لمدة سبع سنوات متتالية. أنا المدرب الوحيد الذي خسر ثمانمائة مباراة في ثماني سنوات. بعد سلسلة من الهزائم، كنْتُ أشعر بالقلق حتى أصبحتُ بالكاد أتمكن من تناول الطعام أو النوم، لكنّني توقفتُ عن القلق منذ خمسة وعشرين عامًا، وأنا أوّمن بصدق أنّه لو لم أتوقف عن القلق حينها، لكنّ في قجري منذ زمن طويل. عندما أعود إلى الورا بذاكرتي إلى الورا في

حياتي الطويلة (ولدتُ عندما كان لينكولن رئيسًا)، أعتقد أنني كنتُ قادرًا على التغلب على القلق من خلال القيام بهذه الأشياء:

١- رأيتُ كم كان الأمر عديم الجدوى، رأيتُ أنه لم يوصلني إلى أي مكان وكان يهدد بتدمير مسيرتي المهنية.

٢- رأيتُ أنه سيدمر صحتي.

٣- لقد أبقى نفسي مشغولاً للغاية بالتخطيط والعمل للفوز بالمباريات في المستقبل بحيث لم يكن لديّ وقت للقلق بشأن المباريات التي خسرتها بالفعل.

٤- أخيرًا قررتُ عدم لفت انتباه اللاعب أبدًا إلى أخطائه إلا بعد أربع وعشرين ساعة من المباراة.

٥- حاولتُ إلهام اللاعبين من خلال بناءهم بالثناء بدلًا من هدمهم باكتشاف الأخطاء، حاولتُ أن أقول كلمة طيبة للجميع.

٦- وجدتُ أنني أشعر بالقلق أكثر عندما أشعر بالتعب؛ لذلك أفضي عشر ساعات في السرير كل ليلة، وأخذ قيلولة بعد ظهر كل يوم. حتى القيلولة لمدة خمس دقائق تساعد كثيرًا.

٧- أعتقد أنني تجنبْتُ القلق وأطلتُ عمري من خلال الاستمرار في النشاط. أبلغ من العمر خمسة وثمانين عامًا، لكنني لن أقاعد حتى أبدًا في

سرد نفس القصص مرارًا وتكرارًا. عندما أبدأ في القيام بذلك، سأعلم حينها أنني كبرتُ في السن.

لم يقرأ (كوني ماك) أبدًا كتابًا عن "كيف تتوقف عن القلق"، لذلك قام بتحديد أدواره بنفسه. لماذا لا تقوم بإعداد قائمة بالقواعد التي وجدها مفيدة في الماضي وتكتبها؟

"واحدًا تلو الآخر أيها السادة، واحدًا تلو الآخر" جون هومر ميلر.

إنه مؤلف كتاب (ألق نظرة على نفسك). اكتشفتُ منذ سنوات أنني لا أستطيع الهروب من همومي بمحاولة الهروب منها، لكنني أستطيع أن أبعداها بتغيير سلوكي العقلي تجاهها. واكتشفتُ أنَّ همومي لم تكن في الخارج بل في داخلي. مع مرور السنين، وجدتُ أنَّ الوقت يعتني تلقائيًا بمعظم همومي. في الواقع، كثيرًا ما أجد صعوبة في تذكر ما كنتُ أقلق بشأنه قبل أسبوع، لذا لديّ قاعدة: لا تقلق أبدًا بشأن مشكلة ما حتى يمر عليها أسبوع على الأقل. بالطبع، لا يمكنني دائمًا إخراج المشكلة تمامًا من ذهني لمدة أسبوع في كل مرة، لكن يمكنني أن أرفض السماح لها بالسيطرة على ذهني حتى انقضاء الأيام السبعة المخصصة، فإمّا أن المشكلة قد حلت نفسها أو أنني قد غيرتُ سلوكي العقلي لدرجة أنه لم يعد لديها القدرة على إزعاجي كثيرًا. لقد ساعدتني كثيرًا قراءة فلسفة السيد (ويليام أوسير)، الرجل الذي لم يكن

طبيعياً عظيماً فحسب، بل كان فناً عظيماً في أعظم الفنون، وهو فن الحياة. وقد ساعدتني إحدى تصريحاته كثيراً في التخلص من همومي. قال السيد (ويليام)، في حفل عشاء أُقيم على شرفه: "أنني مدين، أكثر من أي شيء آخر، مهما كان النجاح الذي حققته، لقدرتي على التأقلم مع العمل اليومي ومحاولة القيام به بأفضل ما في وسعي والسماح للمستقبل بأن يهتم بنفسه". في تعاملتي مع المشاكل، اتخذت كلمات ببغاء عجوز شعاراً لي، حيث كان والدي يحدثني عنه. أخبرني والدي عن ببغاء كان يُحفظ في قفص معلق فوق المدخل في نادي للصيد في ولاية (بنسلفانيا). وبينما كان أعضاء النادي يمرون من خلال الباب، كرر الببغاء مراراً وتكراراً الكلمات الوحيدة التي يعرفها: "واحدًا تلو الآخر، أيها السادة، واحدًا تلو الآخر". علمني والدي أن أتعامل مع مشاكلي بهذه الطريقة: "واحدًا تلو الآخر، أيها السادة، واحدًا تلو الآخر". لقد وجدتُ أنَّ التعامل مع مشاكلي واحدة تلو الأخرى قد ساعدني في الحفاظ على الهدوء ورباطة الجأش في خضمِّ الواجبات الملحة والارتباطات التي لا تنتهي. هنا مرة أخرى، لدينا أحد المبادئ الأساسية للتغلب على القلق: العيش في مقصورات محكمة الإغلاق أثناء النهار. لماذا لا تعود وتقرأ هذا الفصل مرة أخرى؟

"أنا الآن أبحث عن الضوء الأخضر" بقلم (جوزيف. م. كوتر).

(١٥٣٤)، فارجو أفينيو، شيكاغو، إلينوي) منذ أن كنت طفلاً صغيراً، وخلال المراحل الأولى من شبابي، وخلال مرحلة البلوغ، كنت قلقاً محترفاً. كانت مخاوفي كثيرة ومتنوعة. بعضها كان حقيقياً؛ معظمها كان خيالياً. في حالات نادرة، كنت أجد نفسي دون أي شيء أشعر بالقلق بشأنه، ثم أقلق خوفاً من أن أغفل شيئاً ما. ثم، منذ عامين، بدأت أسلوباً جديداً للعيش. وهذا يتطلب إجراء تحليل ذاتي لأخطائي ولعدد قليل جداً من الفضائل، جرماً أخلاقياً شجاعاً لنفسي. لقد أظهر هذا بوضوح سبب كل هذا القلق. الحقيقة هي أنني لم أستطع العيش لهذا اليوم وحدي، كنت أشعر بالقلق من أخطاء الأمس، والخوف من المستقبل. لقد قيل لي مراراً وتكراراً أن "اليوم هو الغد الذي كنت قلقاً بشأنه بالأمس". ولكن ذلك لم يكن لينفعني. لقد تم نصحي بأن أعيش على برنامج مدته أربع وعشرون ساعة. وقيل لي أن هذا اليوم هو اليوم الوحيد الذي كنت أملك أي سيطرة عليه وأنه يجب علي الاستفادة القصوى من الفرص المتاحة لي كل يوم. قيل لي أنني إذا فعلت ذلك، سأكون مشغولاً للغاية ولن يكون لدي وقت للقلق بشأن أي يوم آخر في الماضي أو المستقبل. كانت تلك النصيحة منطقية، ولكن بطريقة ما وجدت صعوبة في تطبيق هذه الأفكار. ثم مثل رصاصة من الظلام، وجدت الإجابة؛ وأين تفترض أنني وجدتتها؟ على رصيف السكك الحديدية الشمالية الغربية في السابعة مساءً يوم (٣١ مايو/ أيار ١٩٤٥م)، لقد كانت ساعة مهمة بالنسبة لي ولهذا السبب أتذكر ذلك بوضوح. كنا نصطحب بعض

الأصدقاء إلى القطار. كانوا يغادرون مدينة (لوس أنجلوس)، على متن قطار، للعودة من الإجازة. كانت الحرب لا تزال قائمة، وكانت الحشود كثيفة في ذلك العام. وبدلاً من ركوب القطار مع زوجتي، تحولتُ على طول القضبان باتجاه مقدمة القطار. وقفتُ أنظر إلى المحرك اللامع الكبير لمدة دقيقة. وفي الحال نظرتُ أسفل القضبان ورأيتُ إشارة ضوئية ضخمة. كان يظهر ضوء كهربائي. على الفور تحول هذا الضوء إلى اللون الأخضر الساطع. في تلك اللحظة بدأ المهندس في قرع الجرس وسمعتُ العبارة المألوفة "الجميع على متن القطار!" وفي غضون ثوانٍ، بدأ ذلك القطار الضخم في التحرك خارج تلك المحطة في رحلته التي يبلغ طولها (٢٣٠٠) ميل. بدأ ذهني بالدوران، كان هناك شيء يحاول أن يكون منطقيًا بالنسبة لي، لقد كنتُ أعيش معجزة. فجأة أدركتُ ذلك. لقد أعطاني المهندس الإجابة التي كنتُ أبحث عنها، لقد كان يبدأ تلك الرحلة الطويلة بإشارة ضوئية خضراء واحدة، ولو كنتُ مكانه، لرغبتُ في رؤية جميع الإشارات الضوئية الخضراء طوال الرحلة. كان ذلك مستحيلًا، بالطبع، لكن هذا بالضبط ما كنتُ أحاول فعله طوال حياتي، الجلوس في المحطة، دون الذهاب إلى أي مكان، لأنني كنتُ أحاول جاهداً أن أرى ما ينتظري. كانت الأفكار تتوالى، لم يكن هذا المهندس قلقاً بشأن المتاعب التي قد يواجهها على بعد أميال. من المحتمل أن يكون هناك بعض التأخير، وبعض التباطؤ، ولكن أليس هذا هو سبب وجود أنظمة الإشارة لديهم؟ الأضواء الكهربائية، تقليل السرعة والهدوء. الأضواء الحمراء،

خطر حقيقي في الأمام، يجب التوقف. هذا ما يجعل السفر بالقطار آمناً، إنه نظام إشارة جيد. سألت نفسي لماذا لا أملك نظام إشارة جيداً طوال حياتي. وكانت إجابتي: لقد كان لديّ واحد، لقد أعطاني الله إياه، وهو يتحكم فيها، لذلك يجب أن تكون مضمونة. لقد بدأتُ أبحث عن الضوء الأخضر، أين يمكن أن أجده؟ حسناً، إذا خلق الله الأضواء الخضراء، لماذا لا تسأله؟ لقد فعلتُ ذلك بالضبط. والآن من خلال الصلاة كل صباح، أحصل على الضوء الأخضر لذلك اليوم. كما أحصل أحياناً على أضواء كهربائية تبطنني. في بعض الأحيان أحصل على أضواء حمراء توقفني قبل أن أفقد صوابي. لم يعد هناك ما يثير القلق بالنسبة لي منذ ذلك اليوم قبل عامين عندما قمتُ بهذا الاكتشاف. فخلال هذين العامين، أضاء لي أكثر من سبعمائة ضوء أخضر، وستكون الرحلة عبر الحياة أسهل بكثير دون القلق بشأن لون الضوء التالي. بغض النظر عن لونه، سأعرف ما يجب فعله.

"كيف عاش جون. د. روكفلر في الوقت المستعار خمسة وأربعين عاماً".
لقد جمع (جون. د. روكفلر) الأب مليونه الأول وهو في الثالثة والثلاثين من عمره. وفي سن الثالثة والأربعين، كان قد أنشأ أكبر احتكار شهده العالم على الإطلاق، شركة (ستاندرد أويل) العظيمة. لكن أين كان في الثالثة والخمسين من عمره؟ لقد حاصره القلق وهو في الثالثة والخمسين. لقد أدى

القلق والتوتر الشديد في الحياة إلى تدمير صحته بالفعل. كما يقول (جون. ك. وينكلر)، أحد كُتّاب سيرته الذاتية: "عندما كان في الثالثة والخمسين، بدا مثل المومياء"، في الثالثة والخمسين من عمره أصيب (روكفلر) بأمراض هضمية غامضة أزلت شعره، بل وحتى رموشه، وكل شيء عدا خصلة خفيفة من حاجبيه. ويقول (وينكلر): "كانت حالته خطيرة جدًا إلى الحد الذي اضطر فيه (جون. د. روكفلر) إلى العيش على حليب الأم". ووفقًا للأطباء، كان يعاني من الثعلبة، وهو شكل من أشكال الصلع الذي غالبًا ما ينشأ بسبب التوتر الشديد. لقد بدا مروّعًا للغاية، بسبب صلعته الشديدة، حتى أنه اضطر إلى ارتداء قلنسوة. وفي وقت لاحق، صُنِعَ له شعرًا مستعارًا بقيمة (٥٠٠) دولار للقطعة الواحدة، وارتداها لبقية حياته. كان (روكفلر) قد تمتع ببنية قوية. نشأ في مزرعة، وكان يتمتع ذات يوم بأكتاف قوية، وجسد منتصب، ومشية قوية ونشيطة. ومع ذلك، عندما كان في الثالثة والخمسين فقط من عمره، عندما كان معظم الرجال في مقتبل العمر، كانت أكتافه متدلية ويتعثر عندما يمشي. إنَّ العمل المتواصل، والقلق الذي لا نهاية له، وسوء المعاملة، والأرق الليلي، وعدم ممارسة الرياضة والراحة، كان لها أثرها؛ لقد جعلوه يركع على ركبتيه. لقد أصبح الآن أغنى رجل في العالم، ومع ذلك كان عليه أن يعيش على نظام غذائي كان سيحتقره الفقير. كان دخله في ذلك الوقت مليون دولار في الأسبوع، لكن دولارين في الأسبوع ربما كانا كافيين لدفع ثمن كل الطعام الذي يمكنه تناوله. كان الحليب والقليل من البسكويت هو

كل ما يسمح به الأطباء له. لقد فقد جلده لونه، وترهل عن عظامه. ولا شيء سوى الرعاية الطبية، أفضل ما يمكن شراؤه بالمال، ليحميه من الموت وهو في الثالثة والخمسين من عمره. كيف حدث ذلك؟ إنه القلق، الصدمة، الحياة ذات الضغط العالي والتوتر الشديد. لم يكن لديه وقت للعب الورق، ولا وقت للترفيه، ولم يذهب أبداً إلى السينما، ولا لأي حفلة ولم يكن لديه وقت لأي شيء باستثناء كسب المال والتدريس في مدرسة الأحد. لم يضع رأسه على وسادته أبداً دون القلق بشأن فقدان ثروته. ولا عجب أن القلق قد دمر صحته، كان الرجل مهووساً بالمال. كان (جون. د. روكفلر) هو أكثر رجل مكروه على وجه الأرض. حيث تم شنقه على شكل دمية من قبل منافسيه الذين دمرهم. وكان العديد منهم يتوقون إلى ربط حبل حول رقبته وتعليقه على فرع شجرة التفاح الحامض. استأجر حراساً شخصيين لمنع أعدائه من قتله. لقد حاول تجاهل إعصار الكراهية. لكنّه اكتشف أنّه كان إنساناً في نهاية المطاف. لم يستطع تحمل الكراهية والقلق أيضاً، بدأت صحته في التدهور. لقد أصابته الحيرة والارتباك بسبب عدوه الجديد وهو المرض الذي هاجمه من الداخل. في البداية، بقي متحفظاً بشأن أوجاعه العرضية، وحاول أن ينسى مرضه؛ لكن الأرق، وعسر الهضم، وتساقط شعره، كلها أعراض جسدية للقلق والانهيار، لم يكن بوسعه أن ينكرها. وأخيراً، أخبره أطباؤه بالحقيقة الصادمة. كان بإمكانه أن يختار: ماله وهمومه أو حياته. لقد حذروه من أنّه يجب عليه إمّا أن يتقاعد أو يموت. تقاعد، ولكن قبل تقاعده، كان

القلق والجشع والخوف قد دمرت صحته بالفعل. عندما تعهد الأطباء بإنقاذ حياة (روكفلر)، أعطوه ثلاث قواعد، ثلاث قواعد التزم بها حرفيًا لبقية حياته. وهذه هي:

- ١- تجنب القلق. لا تقلق أبدًا بشأن أي شيء، تحت أي نوع من الظروف.
- ٢- استرخ، وقم بممارسة الكثير من التمارين الخفيفة في الهواء الطلق.
- ٣- راقب نظامك الغذائي، توقف دائمًا عن الأكل بينما لا تزال جائعًا بعض الشيء.

أطاع (جون. د. روكفلر) تلك القواعد؛ وربما أنقذوا حياته. تقاعد، وتعلم لعب الجولف، وعمل في أعمال البستنة، وكان يتجاذب أطراف الحديث مع جيرانه، ويلعب الألعاب، ويغني الأغاني، لكنه كان يفعل شيئًا آخر أيضًا، حيث بدأ (روكفلر) الآن بالتبرع بملايينه! في بعض الأحيان لم يكن الأمر كذلك سهل. عندما عرض المال على الكنيسة، رددت المنابر في جميع أنحاء البلاد بصيحات "المال الملوث!" لكنه استمر في العطاء. لقد علم بوجود كلية صغيرة بحاجة إلى دعم مادي على ضفاف بحيرة (ميتشغان) كانت تتعرض للمصادرة بسبب الرهن العقاري، لقد جاء لإنقاذها وضخ ملايين الدولارات في تلك الكلية وحوّلها إلى جامعة (شيكاغو) المشهورة عالميًا الآن. كما أنشأ المؤسسة الدولية العظيمة، مؤسسة (روكفلر)، التي كانت تهدف إلى مكافحة المرض والجهل في جميع أنحاء العالم. وماذا عن

(روكفلر)؟ عندما تخلى عن ماله، هل نال راحة البال؟ كان (روكفلر) سعيداً. لقد تغير تماماً لدرجة أنه لم يعد يشعر بالقلق على الإطلاق. نعم، لقد استغرق (جون. د. روكفلر) وقتاً طويلاً للتغلب على القلق. لقد كاد يموت في الثالثة والخمسين من عمره، لكنه عاش ثمانية وتسعون!

"قراءة كتاب عن الجنس منع زواجي من التدهور" بقلم (ب. ر. و).

أنا أكره أن أجعل هذه القصة مجهولة المصدر. لكنها حميمة للغاية لدرجة أنني لا أستطيع استخدام اسمي. ومع ذلك، فإن (ديل كارنيجي) سيشهد على صحة هذه القصة. لقد أخبرته بها لأول مرة منذ اثني عشر عاماً. بعد أن تركت الكلية، حصلت على وظيفة في شركة صناعية كبيرة، وبعد خمس سنوات، أرسلتني هذه الشركة عبر المحيط الهادئ لأكون أحد ممثليها في الشرق الأقصى. قبل أسبوع من مغادرتي (أميركا)، تزوجت من أجمل امرأة عرفتها في حياتي وأكثر شخصية محبوبة. لكن شهر العسل كان بمثابة خيبة أمل مأساوية لكلينا، وخاصةً لها. بحلول الوقت الذي وصلنا فيه إلى (هاواي)، كانت تشعر بخيبة أمل كبيرة، وحزن شديد في القلب، لدرجة أنها كانت ستعود إلى (الولايات المتحدة)، لو لم تشعر بالخجل من مواجهة أصدقائها القدامى والاعتراف بالفشل فيما يمكن أن يكون، وينبغي أن يكون، أكثر مغامرات الحياة إثارة. لقد عشنا معاً عامين بائسين في الشرق.

كنتُ تعيسًا جدًّا لدرجة أنني كنتُ أفكر أحيانًا في الانتحار. ثم ذات يوم صادفتُ كتابًا غير كل شيء. لقد كنتُ دائمًا من عشاق الكتب، وفي إحدى الليالي أثناء زيارتي لبعض الأصدقاء الأمريكيين في الشرق الأقصى، كنتُ ألقى نظرة سريعة على مكتبتهم الممتلئة جيدًا بالكتب، عندما رأيتُ فجأة كتابًا بعنوان (الزواج المثالي) للدكتور (فان. د. فيلدي). بدا العنوان وكأنَّه وثيقة وعظ جيدة للغاية. ولكن من باب الفضول، فتحتُه. ورأيتُ أنَّه يتناول الجانب الجنسي من الزواج بشكل كامل تقريبًا، ويتناوله بصراحة وبدون أي لمسة من الابتذال. لو قال لي أحد أنَّه يجب عليَّ قراءة كتاب عن الجنس، كنتُ سأشعر بالإهانة. لكن زواجي كان فاشلاً إلى الحد الذي جعلني أنفضل بالقاء نظرة على هذا الكتاب على أي حال. لذلك استجمعتُ شجاعتي لأسأل مضيفي إذا كنتُ أستطيع أن أقول بصدق أنَّ قراءة هذا الكتاب كانت واحدة من الأحداث المهمة في حياتي. قرأته زوجتي أيضًا. لقد حوّل هذا الكتاب زواجًا مأساويًا إلى شراكة سعيدة ومباركة. لو كان لدي مليون دولار، لاشتريتُ حقوق نشر هذا الكتاب وأعطيتُ نسخًا مجانية منه لآلاف لا تعد ولا تحصى من المتزوجين. قرأتُ ذات مرة أنَّ الدكتور (جون واتسون)، عالم النفس المتميز، قال: "إنَّ الجنس هو بلى شك الموضوع الأكثر أهمية في الحياة. وهو بلا شك الشيء الذي يتسبب في معظم الانهيارات التي تلحق بسعادة الرجال والنساء". إذا أردنا أن نعلم ما هو الخطأ في الزواج، علينا أن نقرأ كتابًا بعنوان (ما هو العيب في الزواج؟) بقلم الدكتور (ج.

ف. هاميلتون وكينيث ماكجوان). إذا كنتَ ترغب في تقديم هدية صغيرة العروس والعريس، فلا تقدم لهم مجموعة منحوتات، بل أعطهم نسخة من كتاب الزواج المثالي. سيعمل هذا الكتاب على زيادة سعادتهم أكثر من جميع مجموعات النحت في العالم. (ملاحظة بقلم (ديل كارنيجي): إذا وجدتَ أنَّ الزواج المثالي باهظ الثمن، فإليك كتابًا آخر سأقوم بكتابته يمكن أن أوصي به وهو دليل الزواج، من قبل الدكاترة هانا وأبراهام ستون).

"كنتُ أتحر ببطء لأنني لم أكن أعلم كيف أسترخي" بقلم (بول سامبسون).

منذ ستة أشهر مضتُ، كنتُ مندفعًا في الحياة بأقصى سرعة. كنتُ دائمًا متوترًا، ولم أشعر بالاسترخاء أبدًا. كنتُ أعود إلى المنزل من العمل كل ليلة قلقًا ومرهقًا من التعب العصبي. لماذا لأنَّه لم يقل لي أحد مطلقًا: "(بول)، أنت تقتل نفسك. لماذا لا تبطئ؟ لماذا لا تسترخي؟". كنتُ أستيقظ بسرعة في الصباح، وأتناول الطعام بسرعة، وأحلق ذقني بسرعة، وأرتدي ملابس بسرعة، وأقود السيارة إلى العمل كما لو كنتُ أخشى أن تطير عجلة القيادة من النافذة إذا لم أقبض عليها بإحكام. لقد عملتُ بسرعة، وأعود إلى المنزل مسرعًا، وفي الليل حاولتُ أن أنام بسرعة. كنتُ في هذه الحالة لدرجة أنني ذهبتُ لرؤية أخصائي أعصاب مشهور في (ديترويت). طلب مني

الاسترخاء. (بالمناسبة، أعطاني نفس مبادئ الاسترخاء التي ندعو إليها في الفصل ٢٤ من هذا الكتاب). طلب مني أن أفكر في الاسترخاء طوال الوقت، وأن أفكر في الأمر عندما كنتُ أعمل أو أقود السيارة أو عندما أتناول الطعام، وأحاول أن أنام. أخبرني أنني كنتُ أنتحر ببطء لأنني لم أكن أعلم كيف أسترخي. ومنذ ذلك الحين وأنا أمارس الاسترخاء. عندما أذهب إلى السرير ليلاً، لا أحاول النوم حتى يسترخي جسدي بشكل إرادي. والآن أستيقظ في الصباح مرتاحاً، وهو تحسن كبير؛ لأنني كنتُ أستيقظ في الصباح متعباً ومتوترًا. أنا الآن أسترخي عندما أكل وعندما أقود السيارة. من المؤكد أنني في حالة يقظة عند القيادة، ولكنني أقود الآن بعقلي بدلاً من أعصابي. وأهم مكان أرتاح فيه هو في عملي. أوقف كل شيء عدة مرات في اليوم وأقوم بجرد نفسي لأرى ما إذا كنتُ مرتاحاً تماماً. عندما يرن الهاتف الآن، لم أعد أمسك به كما لو كان شخص ما يحاول أن يسبقني إليه؛ وعندما يتحدث معي شخص ما، أشعر بالاسترخاء مثل طفل نائم. والنتيجة؟ الحياة أكثر متعة وبهجة؛ وأنا خالي تماماً من التعب العصبي والقلق العصبي.

"حدثت لي معجزة حقيقية" بقلم السيدة (جون برجر).

تسكن في (٣٩٤٠ شارع كولورادو، مينيابوليس، مينيسوتا). لقد هزمني القلق تماماً. كان ذهني مشوشاً ومضطرباً لدرجة أنني لم أستطع رؤية أي

متعة في الحياة. وكانت أعصابي متوترة جداً لدرجة أنني لم أستطع النوم ليلاً أو الاسترخاء في النهار. وكان أطفالي الثلاثة الصغار منفصلين على نطاق واسع، ويعيشون مع أقاربهم. كان زوجي، الذي عاد مؤخراً من الخدمة العسكرية، يحاول تأسيس مكتب محاماة في مدينة أخرى. لقد شعرت بكل حالات عدم الأمان والشكوك التي رافقت فترة إعادة التكيف ما بعد الحرب. كنت أهدد مهنة زوجي، والهبة الطبيعية لأطفالي من حياة منزلية سعيدة وطبيعية، كما كنت أهدد حياتي الخاصة أيضاً. لم يتمكن زوجي من العثور على سكن، وكان الحل الوحيد هو البناء. كل شيء كان يعتمد على تحسن حالتي. كلما أدركت ذلك وكلما بذلت جهداً أكبر، زاد خوفي من الفشل. ثم تطور لدي خوف من التخطيط لأيّة مسؤولية. شعرت أنني لم أعد أستطيع الثقة بنفسِي. لقد كنت فاشلة تماماً. عندما كان كل شيء مظلماً وبدأ أنه لا يوجد أي مساعدة، فعلت والدتي شيئاً لن أنساه أبداً أو أتوقف عن الامتنان لها. لقد صدمتني حتى قاومت ووبختني لأنني استسلمت وفقدت السيطرة على أعصابي وعقلي. لقد تحدثني للنهوض من السرير والقتال من أجل كل ما أملك. قالت أنني استسلمت للوضع، وخفت بدلاً من مواجهته، وهربت من الحياة بدلاً من أن أعيشها. لذلك بدأت القتال منذ ذلك اليوم فصاعداً. في نهاية هذا الأسبوع، أخبرت والدتي أنّ بإمكانها العودة إلى المنزل، لأنني سأتولى المسؤولية؛ وفعلت ما بدا مستحيلاً حينها. لقد تركت وحدي لرعاية طفلي الصغيرين. نمت جيداً، وبدأت في تناول أفضل الطعام، وبدأت

معنوياتي تتحسن. وبعد أسبوع عندما عادوا لزيارتي مرة أخرى، وجدوني أغني أثناء كيّ ملابسني. كان لديّ شعور بالسعادة لأنني بدأت في خوض معركة وكنت أنتصر فيها. لن أنسى هذا الدرس أبدًا. إذا بدا لك الوضع أنّه لا يمكن التغلب عليه، واجهه! ابدأ القتال! لا تستسلم! ومنذ ذلك الوقت أجبرت نفسي على العمل، أجبرت نفسي على العمل. أخيرًا جمعت أطفالي معًا وانضمت إلى زوجي في منزلنا الجديد. قررت أن أتعافى بما يكفي لأمنح عائلتي الجميلة أمًا قوية وسعيدة. أصبحت منشغلة بخطط منزلنا، خطط لأطفالي، خطط لزوجي، خطط لكل شيء، باستثنائي. لقد أصبحت مشغولاً للغاية بحيث لا أستطيع التفكير في نفسي. وحينها ذلك حدثت المعجزة الحقيقية. لقد أصبحت أقوى وأقوى، ويمكنني أن أستيقظ وأنا أشعر بفرحة العافية، وفرحة التخطيط لليوم الجديد المقبل، وفرحة الحياة. وعلى الرغم من أنّ أيام الاكتئاب كانت تتسلل من حين لآخر، خاصة عندما أكون متعبة، إلّا أنّني كنت أقول لنفسي ألا أفكر أو أحاول التفكير مع نفسي في تلك الأيام، وبالتدريج أصبحت هذه الأيام أقل فأقل ثم اختفت أخيرًا. الآن، بعد مرور عام، أصبح لدي زوج سعيد جدًا وناجح، ومنزل جميل أستطيع أن أعمل فيه ستّ عشرة ساعة يوميًا، وثلاثة أطفال أصحاء وسعداء، وبالنسبة لي أصبحت أشعر براحة البال!

"النكسات" بقلم (فيرينك مولنار).

إنَّه الكاتب المسرحي المجري الشهير "العمل هو أفضل مخدر!". منذ خمسين عامًا بالضبط، أعطاني والدي الكلمات التي عشتُ بها منذ ذلك الحين. وكان طبييًا. كنتُ قد بدأتُ للتو دراسة القانون في جامعة (بودابست). لقد فشلتُ في امتحان واحد، اعتقدتُ أنني لن أتمكن من تحمل العار، لذا بحثتُ عن الخلاص في عزاء أقرب أصدقاء الفشل، وهو الكحول، فإنَّه في تناول اليد دائمًا، (براندي) المشمش على وجه التحديد. لقد اتصل بي والدي بشكل غير متوقع. كطبيب جيد، اكتشف المشكلة والزجاجة في ثانية واحدة. اعترفتُ لماذا اضطررتُ للهروب من الواقع. كان الرجل العجوز العزيز يرتجل وصفة طبية في تلك اللحظة. وأوضح لي أنَّه لا يمكن أن يكون هناك مهرب حقيقي في تناول الكحول أو الحبوب المنومة أو أي دواء. لكل حزن، هناك دواء واحد فقط، أفضل وأكثر موثوقية من جميع الأدوية في العالم، إنَّه العمل! كم كان والدي على حق! قد يكون الاعتقاد على العمل أمرًا صعبًا. عاجلاً أم آجلاً ستنجح. أنَّها بالطبع تتمتع بجودة جميع أنواع الأدوية. إنَّه يصبح عادة. وبمجرد أن تتشكل العادة، عاجلاً أم آجلاً، يصبح من المستحيل التخلص منها. لم أتمكن قط من التخلص من هذه العادة منذ خمسين عامًا.

"كنتُ قلقة للغاية لدرجة أنني لم أتناول لقمة من الطعام الصلب لمدة ثمانية عشر يومًا" كاثرين هولكومب فارمر.

مكتب عمدة مدينة (موبايل، ألاباما). منذ ثلاثة أشهر، كنت قلقة جداً لدرجة أنني لم أنم لمدة أربعة أيام وليالٍ؛ ولم أكل لقمة من طعام صلب ثمانية عشر يوماً. حتى رائحة الطعام كانت تجعلني أشعر بالغثيان الشديد. لا أستطيع العثور على كلمات لوصف الألم النفسي الذي تحملته. أتساءل عما إذا كان الجحيم يحتوي على عذابات أسوأ مما مررتُ به. شعرتُ كما لو أنني سأصاب بالجنون أو أموت. كنتُ أعلم أنني لا أستطيع الاستمرار في العيش كما كنتُ. كانت نقطة التحول في حياتي هي اليوم الذي حصلتُ فيه على نسخة مسبقة من هذا الكتاب. خلال الأشهر الثلاثة الماضية، عشتُ عملياً مع هذا الكتاب، وأدرس كل صفحة منه، وأحاول يائسة العثور على طريقة جديدة للحياة. التغيير الذي حدث في نظرتي العقلية واستقراري العاطفي يكاد لا يصدق. أنا الآن قادرة على تحمل معارك كل يوم يمر. أدركتُ الآن أنه في الماضي، كنتُ أشعر بالجنون ليس بسبب مشاكل اليوم ولكن بسبب المرارة والقلق بشأن شيء حدث بالأمس أو شيء كنتُ أخشى حدوثه غداً. ولكن الآن، عندما أجد نفسي بدأتُ أشعر بالقلق بشأن أي شيء، أتوقف على الفور وأفكر في الأمر. البدء في تطبيق بعض المبادئ التي تعلمتها من خلال دراستي لهذا الكتاب. إذا شعرتُ بالتوتر بسبب شيء يجب القيام به اليوم، فإنني أنشغل وأقوم به على الفور وأخرجه من ذهني. عندما أواجه هذا النوع من المشاكل التي كانتُ تدفعني إلى الجنون، أصبحتُ الآن كذلك أبدأ بهدوء محاولة تطبيق الخطوات الثلاث الموضحة في الفصل الثاني، الجزء

الأول؛ أولاً، أسأل نفسي ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث. ثانياً، أحاول قبول ذلك عقلياً. ثالثاً، أركز على المشكلة وأرى كيف يمكنني تحسين الأسوأ الذي أنا بالفعل على استعداد لقبوله، إذا اضطررتُ لذلك. عندما أجد نفسي قلقة بشأن شيء لا أستطيع تغييره، ولا أرغب في قبوله، فإنني أوقف نفسي. وأكرر هذه الصلاة القصيرة: "اللهم امنحني السكينة لقبول الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق". منذ أن قرأتُ هذا الكتاب، أختبر حقاً طريقة جديدة ومجيدة لأعيش الحياة. لم أعد أدمر صحتي وسعادتي بسبب القلق. أستطيع النوم تسع ساعات في الليلة الآن. أنا أستمتع بطعامي، لقد تم رفع الحجاب عني لقد فُتح الباب. أستطيع الآن أن أرى وأستمتع بجمال العالم الذي يحيط بي. أشكر الله على الحياة الآن ومن أجل امتياز العيش في مثل هذا العالم الرائع، هل لي أن أقترح عليك أيضاً قراءة هذا الكتاب، احتفظ به بجوار سريرك، ضع خط تحت الأجزاء التي تنطبق على مشاكلك. ادرسها؛ استخدمها. فهذا ليس "كتاب القراءة" في المعنى العادي؛ إنه مكتوب على أنه "دليل" لأسلوب حياة جديد!

النهاية

المحتويات

مقدمة: كيف تمت كتابة هذا الكتاب - ولماذا.

الجزء الأول: حقائق أساسية يجب أن تعرفها عن القلق:

١ - العيش في "مقصورات محكمة الإغلاق أثناء النهار".

٢ - الوصفة السحرية لحل حالات القلق.

٣ - ما قد يفعله القلق بك.

الجزء الثاني: التقنيات الأساسية في تحليل القلق:

٤ - كيفية تحليل وحل مشاكل القلق.

٥ - كيفية القضاء على خمسين بالمائة من مخاوف عملك.

تسعة اقتراحات حول كيفية تحقيق أقصى استفادة من هذا الكتاب.

الجزء الثالث: كيف تتخلص من عادة القلق قبل أن تدمرك:

٦ - كيف تطرد القلق من عقلك.

٧ - لا تدع الخنافس تُحبطك.

٨ - قانون سيطرده الكثير من مخاوفك.

٩- التعاون مع الشيء المحتوم.

١٠- فرض أمر "إيقاف الخسارة" على مخاوفك.

١١- لا تحاول نشر نشارة الخشب.

الجزء الرابع: سبع طرق لتنمية السلوك العقلي الذي سيجلب لك السلام والسعادة:

١٢- ستُ كلماتٍ يمكن أن تغير حياتك.

١٣- التكلفة العالية للانتقام.

١٤- إذا فعلتَ هذا، فلن تقلق أبداً بشأن الجحود.

١٥- هل ستأخذ مليون دولار مقابل ما لديك؟

١٦- اكتشف نفسك وكن ذاتك: تذكر أنه لا يوجد أحد آخر على وجه الأرض مثلك.

١٧- إذا كان لديك ليمونة، فاصنع منها عصير ليمون.

١٨- كيفية علاج الكآبة في أربعة عشر يوماً.

الجزء الخامس: القاعدة الذهبية للتغلب على القلق:

١٩- كيف تغلبَ أبي وأمي على القلق.

الجزء السادس: كيف نتجنب القلق بشأن النقد:

٢٠- تذكر أنه لا أحد يركل كلبًا ميتًا.

٢١- افعل هذا ولن يؤذيك النقد.

٢٢- الأشياء الحمقاء التي قُمتَ بها.

الجزء السابع: ستُطرق لمنع التعب والقلق، والحفاظ على طاقتك ومعنوياتك عالية.

٢٣- كيفية إضافة ساعة واحدة يوميًا إلى حياتك اليقظة.

٢٤- ما الذي يجعلك متعبًا، وما يمكنك فعله حيال ذلك.

٢٥- كيف يمكن لربة المنزل أن تتجنب التعب وتحافظ على مظهرها فتي.

٢٦- أربع عادات عمل جيدة من شأنها أن تساعد في منع التعب والقلق.

٢٧- كيفية التخلص من الملل الذي ينتج عنه التعب والقلق والاستياء.

٢٨- كيفية الامتناع عن القلق بشأن الأرق.

الجزء الثامن: كيف تجد نوع العمل الذي قد تكون سعيدًا وناجحًا فيه:

٢٩- القرار الرئيسي في حياتك.

الجزء التاسع: كيف تقلل من مخاوفك المالية:

٣٠- "سبعون بالمئة من كل مخاوفنا...".

الجزء العاشر: "كيف تغلبتُ على القلق" (٣٢ قصة حقيقية).

- "ست مشاكل كبرى أصابتنني دفعة واحدة" بقلم (س. ي. بلاكوود).
- "أستطيع تحويل نفسي إلى متفائل صارخ في غضون ساعة" بقلم (روجر. و. بابسون).
- "كيف تخلصتُ من عقدة النقص" بقلم (المر توماس).
- "عشتُ في جنة الله" بقلم (ر. ف. س بودلي).
- "خمسة أساليب أستخدمها للتخلص من القلق" بقلم البروفيسور (ويليام ليون فيلبس).
- "لقد وقفتُ بالأمس، أستطيع الوقوف اليوم" بقلم (دوروثي ديكس).
- "لم أتوقع أن أعيش لأرى الفجر" بقلم (ج. س. بيني).
- "أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية لألکم کيس الملائمة، أو أتنزه في الهواء الطلق" بقلم العقيد (إدي إيجان).
- "كنتُ الدمار المثير للقلق من جامعة فرجينيا للتكنولوجيا" بقلم (جيم بيردسال).
- "لقد عشتُ بهذه الجملة" للدكتور (جوزيف. ر. سيزو).
- "لقد وصلتُ إلى القاع ونجوت" بقلم (تيد إريكسن).
- "كنتُ أحد أكبر الحمقى في العالم" بقلم (بيرسي. ه. وايتنج).

- "لقد حاولتُ دائماً إبقاء خط الإمدادات الخاص بي مفتوحاً" بقلم (جين أوتري).
- "سمعتُ صوتاً في الهند" بقلم (ي. ستانلي جونز).
- "عندما جاء عمدة المدينة إلى الباب الأمامي لمنزلي" بقلم (هومر كروي).
- "أشدّ خصم قاتلته على الإطلاق هو القلق" بقلم (جاك ديمبسي).
- "دعوتُ الله أن يبقيني خارج دار الأيتام" بقلم (كاثلين هالتر).
- "كنتُ أنصرف مثل امرأة هستيرية" بقلم (كاميرون شيب).
- "لقد تعلمتُ التوقف عن القلق من خلال مشاهدة زوجتي وهي تغسل الأطباق" بقلم (القس ويليام وود).
- "لقد وجدتُ الجواب - ابق مشغولاً!" بقلم (ديل هيوز).
- "الوقت يحل الكثير من الأشياء" بقلم (لويس. ت. مونتانت الابن).
- "لقد تم تحذيري من محاولة التحدث أو حتى تحريك إصبع واحد" بقلم (جوزيف. ل. رايان).
- "أنا مقاوم عظيم" بقلم (أوردواي تيد).
- "لو لم أتوقف عن القلق، لكنتُ في قبري منذ زمن بعيد" بقلم (كوني ماك).

• "واحدًا تلو الآخر، أيها السادة، واحدًا تلو الآخر" بقلم (جون هومر ميلر).

• "أنا الآن أبحث عن الضوء الأخضر" بقلم (جوزيف م. كوتر).

• كيف عاش (جون. د. روكفلر) في الوقت المستعار لمدة خمسة وأربعين عامًا.

• "قراءة كتاب عن الجنس منع زواجي من التدهور" بقلم (ب. ر. و).

• "كنتُ أنتحر ببطء لأنني لم أكن أعلم كيف أسترخي" بقلم (بول سامبسون).

• "حدثتُ لي معجزة حقيقية" بقلم السيدة (جون برجر).

• "النكسات" بقلم (فيرينك مولنار).

• "كنتُ قلقة للغاية لأنني لم أتناول لقمة من الطعام الصلب لمدة ثمانية عشر يومًا" بقلم (كاثرين هولكومب فارمر).

قم بكتابك مذكراتك هنا

